STEVEN SPIELBERG DIGITAL YIDDISH LIBRARY
NO. 07469

VEGETARISHE KOKH BUKH

A. B. Mishulow

NATIONAL YIDDISH BOOK CENTER
AMHERST, MASSACHUSETTS

NATIONAL YIDDISH BOOK CENTER
AMHERST, MASSACHUSETTS
413 256-4900 | YIDDISH@BIKHER.ORG
WWW.YIDDISHBOOKCENTER.ORG

•

MAJOR FUNDING FOR THE
STEVEN SPIELBERG DIGITAL YIDDISH LIBRARY
WAS PROVIDED BY:

Lloyd E. Cotsen Trust
Arie & Ida Crown Memorial
The Seymour Grubman Family
David and Barbara B. Hirschhorn Foundation
Max Palevsky
Robert Price
Righteous Persons Foundation
Leif D. Rosenblatt
Sarah and Ben Torchinsky
Harry and Jeanette Weinberg Foundation
AND MEMBERS AND FRIENDS OF THE
National Yiddish Book Center

•

The *goldene pave*, or golden peacock, is a traditional symbol of Yiddish creativity. The inspiration for our colophon comes from a design by the noted artist Yechiel Hadani of Jerusalem, Israel.

The National Yiddish Book Center respects the copyright and intellectual property rights in our books. To the best of our knowledge, this title is either in the public domain or it is an orphan work for which no current copyright holder can be identified. If you hold an active copyright to this work – or if you know who does – please contact us by phone at 413-256-4900 x153, or by email at digitallibrary@bikher.org

Vegetarian Cook Book

"Rational Eating"

By A. B. MISHULOW
(Author of "Health and Nutrition")

and

MRS. A. B. MISHULOW

A book of knowledge for the right preparation and combination of natural, vegetarian health foods, according to the latest scientific methods.

Schildkraut's Edition

Published by

The Better Health & Correct Eating Institute

6 WEST 28th STREET NEW YORK CITY

װעגעטאַרישע קאָך בוך

„ראַציאָנאַלע נאַהרונג"

פון

א. ב. מישולאָװ

פערפאסער פון „געזונט און שפייז"

און

מרס. שפרה י. מישולאָװ

א בוך ווי אזוי צוזאמענשטעלען און באלאנ-
סירען נאטירליכע וועגעטארישע שפייזען.

שילדקרויט'ס אויסגאבע
1926

ארויסגעגעבען פון

The Better Health & Correct Eating Institute

6 W. 28th St. New York

Copyright
by
A. B. MISHULOW
New York, 1926

געווידמעט צו מיינע פריינדע

סיידי און הערמאן שילדקרויט

פיאנערען אין דער וועגעטארישער באוועגונג.

פאַר וואָס איך בין אַ וועגעטעריאַן!

(ליעד)

כ׳בין געוועזן אין שלאַכט-הויז
בלויז עטליכע מינוטען;
און וואָס כ׳האָב דאָרט געזעהן,
האָט מיר פאַרקיהלט די בלוטען...

כ׳בין פון דאָרט אנטלאָפען
מיט וועהטאָג און מיט טרעהרען;
ווי קען אַ מענש די קולות
פון די קרבנות הערען?

פון דאמאָלסט אָן אַ שבועה
האָב איך זיך געגעבען;
מעהר ניט צו געניסען
פון בלוט-פאַרגאָסען לעבען...

מיין שפּייז איז פרוכט פון ביימער,
נים און ווייץ און קאָרען —
נאַטור׳ס געזונטע שפּייזען,
פאַרלענגערען די יאָהרען...

ה. שילדקרויט.

אינהאלט:

(פון וועגעטארישען קאך־בוך)

פארערדע.

I קאפיטעל:

עטליכע ווערטער צו דעם לעזער

נום. זייט

וואס וועגעטארישע שפייזען זיינען און זייער נאהרונגס ווערט. — ווי אזוי מען זאל צוריכטען און צופאסען די געריכטען צו דעם אייגענעם געשמאק......................... 5

II קאפיטעל:

דער אבזיכט פון קאכען אין דעם שפייז פאר־פערטיקונג פראצעס.

די הויפט אויפגאבע פון קאכען און צוגרייטען שפייז. דער אומבייט אין דעם פיזישען צושטאנד פון די שפייזען דורך דעם פראצעס פון קאכען. — די בעסטע וועג ארויסצוברענגען די גוטע אייגענשאפטען פון די שפייזען, און וואס ווייניגער צו שעדיגען זיי מיט דעם קאכען. — די צוזאמענשטעלונג פון די וויכטיגע טיילען פון די שפייזען. — די מינעראל זאלצען און וויטאמינס און ווי אזוי צו פארהיטען זיי אום ניט צו שעדיגען דורך דעם פראצעס פון קאכען. — די ריכטיגע וועג צו קאכען פרוכט און גארטען גרינסען 6

III קאפיטעל:

גארטען גרינסען, פלאנצען און פרוכט.

דאס נאהרונגס ווערט און דער אינהאלט פון די וויכ־

וועגעטארישער קאך־בוך

נום. זייט

טיגע נאהרונג עלעמענטען אין די שפייזען. — די קאמפאזיציע פון שפייזען און וואס זיי טוען אויף אין דעם קערפער דורך דעם נאהרונגס־פראצעס. — שפייזען רייכע אין פראטעין, קראכמאן און צוקער מינעראל זאלצען, אייזען און וויטאמינעס. — בלעטער פלאנצען, ווארצלען, פרוכט־פלאנצען, קערענדלאך, זוימען נים און פרוכט 9

IV קאפיטעל:

וואג און מאס און די טעמפעראטורע פון קאכען 12

V קאפיטעל:

הילפס געשיר פאר דער קיך 13

VI קאפיטעל:

שפייז קארטע (מעניום) פאר יעדען טאג 15

VII קאפיטעל:

סאלאד

די וויכטיגקייט פון רויע גרינסען אין דעם נאהרונג פראצעס. — רויע פרוכט און גארטען גרינסען אלס דער הויפט קוואל פון די וויכטיגע פאר דאס געזונט. — מינעראל זאלצען און וויטאמינס. — מינעראל זאלצען און וויטאמינס אלס בלוט און קראפט שאפענדע נאהרונג עלעמענטען, הויפט וויכטיגע אין דעם נאהרונג פראצעס. — די בעסטע וועג צו עסען רויען גרינסען און ווי אזוי מען ריכט עס צו 26

VIII קאפיטעל:

סאלאד סאוסען, (דרעסינג) 26

וועגעטארישער קאך־בוך

נומ. זייט

IX קאפיטעל:

סאלאד פון גארטען גרינסען, פרוכט און ניס 31

X קאפיטעל:

פארשפייז און אפעטייזערם 46

XI קאפיטעל:

זופ 52

XII קאפיטעל:

סופלעי 66

XIII קאפיטעל:

גארטען גרינסען (ווערזשעטייבלס) 69

XIV קאפיטעל:

בראטענס, קאטלעטען און קראקעטען

בראטענס און קאטלעטען אלס א באלאנסירטע, נאר קאנצענטרירטע שפייז. — די בעסטע וועג צוריכטען עס און זייער פלאץ אין דער שפייז קארטע פאר טעגליכען געברויך. — דאס צוזאמענשטעלונג פראטעין אינהאלט און נאהרונג ווערט 106

XV קאפיטעל:

סאוסען און בראטען זופ 140

XVI קאפיטעל:

מילכיגע געריכטען 142

XVII קאפיטעל:

קאשעס און סיריאלס 148

XVIII קאפיטעל:

טאוסטס 151

וועגעטארישער קאך־בוך

נום. זייט

XIX קאפיטעל:

סאנדוויטשעס (פוטער־ברויט) 154

XX קאפיטעל:

אייער געריכטען 158

XXI קאפיטעל:

נאכשפייזען, פארבייסען 165

XXII קאפיטעל:

צוקער געבעקס 170

XXIII קאפיטעל:

געטרענקע 190

XXIV קאפיטעל:

ברויט און אנדערע געבעקס

די וויכטיגקייט פון ברויט אין דעם נאהרונג פראצעס. די נאהרונג ווערט און דער אינהאלט פון וויכטיגע נאהרונג עלעמענטען אין ברויט פון גאנצע זוימען־מעהל. — די וויכטיגקייט פון די קלייען אין דעם ברויט פאר דעם נאהרונג און פארדייאונג פראצעס. — ברויט פון גאנצע ווייץ מעהל, נאהרהאפטיגער און גרינגער צו פארדייען. — די שעדליכע ווירקונג פון ווייסע מעהל. פארגלייכונג טאבעלע פאר דעם אינהאלט פון די וויכטיגע מינעראל זאלצען, אייזען און וויטאמינס, אין ווייסען ברויט, און ברויט פון גאנצע ווייץ מעהל 194

פארווארט

דער נאהרונג־פראצעס איז איינער פון די וויכטיגסטע פיזאלאגישע פראצעסן אין דעם מענשען׳ס קערפער.

שפייז איז ניט נאר דער הויפט מאטעריאל אויף צו אויפבויען דאס געזונט און אויפהאלטען דאס לעבען, נאר אויך א וויכטיגער מיטעל צו פארמיידען און קורירען קראנקהייטען. „זאל אייער שפייז זיין אייער איינציגע מעדיצין“ — האט געזאגט דער באריהמטער גריכישער געלעהרטער, היפאקריטעס, דער גרינדער פון דער וויסענשאפטליכער מעדיצין, מיט אריבער צוויי טויזענט יאהר צוריק. עס איז שוין דאמאלסט פאר איהם קלאר געווען די וויכטיגע ווירקונג פון שפייז אויף דעם געזונט־צושטאנד פון דעם מענשען. נאר די מענשהייט אין אלגעמיין, איז נאך ביז איצט פארבליבען גלייכגילטיג און נאכלעסיג צו אט דער וויכטיגער פראגע.

יעדער איינער מוז צוגעבען, אז ניט ריכטיגע, אומנאטירליכע און אונגעזונטע פלייש־שפייזען, צושטערען דאס געזונט און פאראורזאכען קראנקהייט. דאך, ווי ווייניג אויפמערקזאמקייט עס ווערט געשאנקען אט דיזער וויכטיגער לעבענס־פראבלעם, און ערשט דאמאלסט, ווען מען ווערט שוין ערנסט קראנק, כאפט מען זיך אט צו דעם איינציגען ריכטיגען מיטעל. די נאטירליכע וועגעטארישע שפייזען, וועלכע ווערען ענדליך אנערקענט אלץ מעהר און מעהר, און ווערען אנגעוויזען פון כמעט יעדען עהרליכען דאקטאר אלס א וויכטיגער — און אפשר דער וויכטיגסטער — הייל־מיטעל פאר קראנקע. אבער צום בעדויערען, האבען זעהר ווייניגע א בעגריף, ווי זיך צו באנוצען וויסענשאפטליך מיט דיזע נאטור־שפייזען, צוזאמענשטעלען און באלאנסירען אזוי, אז עס זאל ברייגנען געזונט און פארגעניגען.

ביז איצט זיינען נאך ניט ערשיינען אין אידיש אזעלכע בי־

וועגעטארישער קאך־בוך

כער, וואס זאלען אויף א וויסענשאפטליכען אופן אויפקלערען דעם אידישען לעזער וועגען אט דעם וויכטיגען ענין, וועלכער איז דער עצם פון דעם מענשען'ס עקזיסטענץ.

מיט דיזען בוך, וועלכער איז דער ערשטער און איינציגער פון דעם סארט אין דער אידישער שפראך, באצוועקען מיר צו געבען דעם אידישען לעזער א פאלשטענדיגען באגריף, ווי אזוי צו פארפערטיגען געזונטע און געשמאקע נאטירליכע וועגעטארישע מאכלים, וויסענשאפטליך צוזאמענגעשטעלט, און ריכטיג געבא־לאנסירט, וועלכע זיינען נאהרהאפטיג און גרינג צו פערדייען, מאכלים, וועלכע זיינען געשאנקען פון דער נאטור, מיט א בריי־טער האנד, צוליעב דעם געזונט און לעבען פון די מענשען. מען דארף בלויז וויסען ווי עס צו באנוצען.

אלע געריכטען אין דיזען בוך זיינען א רעזולטאט פון לאנג־יאהריגען שטודיום און עקספערימענטען, לאבאראטארישע אונטער־זוכונגען און ביא־כעמישע אויספארשונגען, וועלכע וועלען געבען א ריכטיגע געזונטע נאהרונג, וועלען העלפען צו ענטוויקלען דאס געזונט און פארמיידען קראנקהייט.

א. ב. מישולאוו, נ. ד.

ניו יארק, יאנואר, 1926

פאָרערדע

די פראַגע פון שפּייז פאַרפערטיגונג איז זעהר א וויכ־טיגע און א גאַנץ אָנגעווייטאַגטע ביי די מעהרסטע הויז־פרויען, וועלכע זיינען פאַרנומען זייער גאַנץ לעבען און פאַר־שווענדען זייערע בעסטע יאהרען אין קיך און קאָכען און האָ־בען גאַר קיין צייט ניט פאַרנעהמען זיך מיט אנדערע העכערע לעבענס־פּראַגען אויסער דער וויכטיגער (?) פראַגע „וואָס קאָכט מען?"

די שפּייז־קאַרטע פון די פלייש־עסענדע איז ווירקליך זעהר באַגרעניצט, און דערצו האָט דאָך די פלייש אליין קיין געשמאַק ניט און איז נאָר דאַן פּאַסיג צו עסען ווען מען ריכט עס צו און מען קאָכט עס מיט אלערליי אנדערע זאַכען, וואָס גיבען דעם געשמאַק, און אויב מען וויסט ניט דעם סעקרעט דערפון, איז שווער צו צופרידען שטעלען דעם איבערגעפיהר־טען געשמאַק פון דעם מענשען פון אונזער היינטיגער הויכער ציוויליזאַציע, און זעהר פיעלע אונצופרידענהייטען קומען פאָר אין דעם פאַמיליען לעבען פון פיעלע פאַמיליעס איבער דער „עסען" פראַגע.

די נאַטירליכע וועגעטאַרישע דיעטע נויטיגט זיך ניט אין צוריכטען און קאָכען, עס איז פאַרטיג צוגעריכט פון דער נאַטור, פערפערטיגט אין דער נאַטור־קיך, פאַרפּוצט גע־שמאַק, געווירצהאַפט און נאַרהאַפט. קיין קאָכען און צוריכטען קאַן עס ניט מאַכען בעסער, געשמאַקער און נאַהר־האַפטיגער. פאַרקעהרט: אָפטמאָל פיעל ערגער און וויניגער נאַהרהאַפטיג, ווייל פיעלע מינעראַל זאַלצען און די וויטאַמינס וועלכע זיינען זעהר וויכטיג אין דעם נאַהרונגס־פּראָצעס קאָ־נען ניט אויסהאַלטען קיין הויכע טעמפּעראַטור פאַר א לענ־גערער צייט און ווערען צושטערט דורך דעם פּראָצעס פון

קאָכען. נאָר אזוי ווי דער מענש איז פון קינדהייט צוגעוואוינט צו געקאָכטע שפּייזען און צו געוויסע געריכטען מיט א געוויסען געשמאק, וואָלט געווען ניט מעגליך פאר די מעהרהייט אויסצוקומען אָהן דעם, און צוליעב דער אורזאכע מוז מען אָנקומען צו געקאָכטע שפּייזען, אָבוואָהל מען פארערגערט מיט דעם פּראָצעס פון קאָכען די נאהרונגס ווערטה און די נאַטירליכע גוטע אייגענשאַפטען פון פיעלע שפּייזען.

האָבענדיג עס אין זינען, איז זעלבסט פארשטענדליך, דאָס די אויפגאבע פון קאָכען און שפּייז פארפערטיגונג איז וואָס וויי‫ניגער צו שעדיגען די נאהרונגס-שטאָפען און וואָס מעהר ארויס-צוברייגען די גוטע אייגענשאַפטען פון די שפּייזען.

דער שפּייז פארפערטיגונגס פּראָצעס איז א וויסענשאַפט און א קונסט אין דער זעלבער צייט, ווייל אויך וויפיעל עס איז וויכטיג די ריכטיגע צוזאַמענשטעלונג און גלייכגעוויכט פון די נאהרונגס פּרינציפּען פון דעם עסען און דאָס נאהרונגס-ווערטה, איז אויך גאנץ וויכטיג דער געשמאק און דער אויס-זעהן פון די שפּייזען אום מען זאָל עס קאָנען בעסער פאַר-דייען.

פּראָפעסאָר פּאוולאָוו, דער באַוואוסטער רוסישער געלעהרטער, האָט אויסגעפונען דעם צוזאַמענבונד פון אַפּעטיט און פאַרדייאונג און האָט מיט זיינע פיעלע אונטערזוכונגען באַוויזען דאָס דורך דעם אויסזעהן גערוך און געשמאק פון די שפּייזען, וועלכע רופען ארויס אַן אַפּעטיט, ווערט פאַר-שטאַרקט די פאַרדייאונגס קראַפט פון די פאַרדייאונגס-אָרגאַנען, און דערפאר איז די קונסט פון דעם עסען-פאַרפערטי-גונגס-פּראָצעס, צו מאַכען דאָס עסען ביליג, שעהן אין אויס-זעהן און געשמאַק צום עסען, און די וויסענשאַפט פון דעם זעלבען פּראָצעס איז — צו מאַכען עס נאַהרהאַפטיג, איינ-פאַך און גרינג צו פאַרדייען און וואָס וויניגער שעדיגען עס מיט דעם קאָכען.

מרס. שפרה י. מישולאָוו.

װעגעטאַרישע קאָך בוך

ראַציאָנאַלע נאַהרונג

פון

א. בּ. מישולאָװ

און

מרס. שפרה י. מישולאָװ

I

עטליכע ווערטער צו דעם לעזער.

אויב איהר וועט מאכען א געריכט, א מאהלצייט אדער עט־ליכע מאהלצייטען און זיי וועלען אייך ניט זיין געפעלען, עס וועט ניט האבען דעם טעם וואס איהר האט ליעב, זאלט איהר זיך ניט איילען ארויסגעבען אייער אורטהייל אז די וועגעטארישע עסען טויג ניט, איז ניט גוט. די אורזאכע דערפון קאן זיין אז דער וואס האט צונויפגעשטעלט די געריכטען, האט גראדע ניט צוגעטראפען צו אייער אינדיווידועלען געשמאק. ווי איהר ווייסט, זיינען דא אויף דער וועלט עטליכע שעהנע הונדערטער מיליאנען מענשען און זיי לעבען אין פיעלע טהיילען פון דער וועלט, און יעדער איינער האט זיך אויסגעארבייט ספעציעלע געריכטען און ענטוויי־קעלט זיין אייגענעם געשמאק. צום ביישפיעל, א ליטוואק האט ניט ליעב די גאליציאנער מאכלים, דער גאליציאנער, פארקעהרט, וועט ניט געפינען קיין אידישען טעם אין א ליטווישען מאכל. די איינציגע זאך וואס מען דארף נאר טהאן איז צופאסען די גע־ריכט צו אייער אייגענעם געשמאק. אויב איהר האט ליעב מעהר פעט, א ביסעלע זיסער, זויערער, אדער ביטערער, געדיכטער אדער שיטערער, ווייכער אדער הארטער, הייסער אדער קאלטער, גיט עס צו צו דער געריכט אדער מאהלצייט. גיט אריין די ספעציעלע זאכען וואס איהר האט ליעב נאך אייער געשמאק נאך, וועט עס האבען דעם טעם וואס איהר ווילט און וואס איהר האט ליעב.

II

דער אבזיכט פון קאָכען אין דעם שפּייז־פּארפּערטיגונגס פּראָצעס.

דער הויפּט אבזיכט פון קאָכען איז צו אומבייטען דעם פּי־זישען צושטאַנד פון שפּייזען, אום צו מאַכען ווייך די הארטע טהיילען פון די פלאַנצען, פּרוכט, וואָרצלען און זאמען; צו ארי־בערפיהרען דעם קראָכמאל אין א גרינגער־אויפלעזענדען צושטאַנד, און ארויסברייגנען וואָס מעהר דעם איידעלען געשמאַק און די גע־ווירצהאַפטע אייגענשאַפטען פון די שפּייזען.

די געריכטען דארפען זיין צוגעריכט וואָס איינפאַכער, ניט צוזאַמענמישען צופיעל שפּייזען אינאיינעם, אום עס זאָל זיין גרינ־גער צו פאַרדייען. צופיעל זאַלץ, פעפער, עסיג און אַנדערע שאַרפע פּריפּראַוועס הינדערען דעם פאַרדייאונגס־פּראָצעס, רייצען אויף די פאַרדייאונגס־אָרגאַנען און צושטערען דעם נאַטירליכען גוטען גע־

שמאַק און געווירצהאַפט־איינגעשאַפטען פון די שפּייזען. מען דאַרף ניט נוצען צופיעל פעט, און אויסמיידען פרעגלען אין פעט, ווייל די פעט, דורכדרינגענדיג אין די שפּייזען, הינדערט די פאַרדייאונג פון די שפּייזען, און דורך די הויכע טעמפּעראַטור פון פרעגלען פאַר־וואַנדעלט זיך אַ טהייל פון די פעט אין אַזעלכע פעט־זויערס, וועלכע ווירקען אויפרייצענד אויף זייער שעדליך פאַר דעם מאַגען.

ביי דעם קאָכען פון פרוכט און פלאַנצען דאַרף מען אימער האָבען אין זינען, דאָס די וויכטיגסטע נאַהרונגס־שטאָפען פון דיזע שפּייזען, די מינעראַל־זאַלצען, וויטאַמינס און אַ טהייל פון די אַנ־דערע אויפלייזענדע שטאָפען ווערען אויפגעלעזט אין דער וואַסער אין וועלכע מען קאָכט זיי און דורך דעם פאַרלירען זיי די הויפּט פון זייער נאַהרונגס־ווערטה. אויב מען קאָכט זיי אין פיעל וואַסער און מען גיסט נאָך דעם די וואַסער אַרויס (אָבוואָהל די וואַסער איז געווען אַ געזאַלצענע), ווי די מעהרסטע אונוויסענדע מענשען טהוען עס, און דערפאַר דאַרף מען די אַלע שפּייזען, אויב ניט צוליעב זופּ, קאָכען אין זעהר ווייניג וואַסער, עס זאָל זיך נאָר דעמפען, און אויב עס בלייבט איבער וואַסער נאָך דעם קאָכען, זאָל מען עס ניט אַרויס־גיסען, נאָר פאַרנוצען פאַר זופּ אָדער סאָוס.

שפּינאַט (ספּינאַטש) און אַנדערע בלאַט־פלאַנצען, דאַרף מען דעמפען גאָר אָהן וואַסער. עס איז גענוג די וואַסער וואָס פאַר־בלייבט אויף די בלעטער נאָך דעם וואַשען זיי און די זאַפט וואָס עס לאָזט אַרויס פון זיך. מען דאַרף עס קאָכען אָפּגעדעקט אָדער האַלב־אָפּגעדעקט, אויף אַ שטילען פייער, אויפטרייסלען פון צייט צו צייט ביז פאַרטיג, וואָס עס נעהמט ניט לאַנג.

קיינע פלאַנצען און גרינסען טאָר מען ניט איבערקאָכען, ווייל עס פאַרלירט דעם געשמאַק, געררוך און דעם קאָליר, און ווערט גליטשיג און ניט אנגענעהם צו עסען.

קאַרטאָפּעל איז בעסער צו באַקען. נאָר אויב מען וויל עס קאָכען, איז בעסער אין דער שאָלעכץ און וואָס ווייניגער וואַסער, צוגעדעקט, עס זאָל זיך דעמפען און די וואַסער זאָל זידען איידער מען לייגט אַריין די קאַרטאָפּעל.

אַלע וואַרצעל־גרינסען און אַנדערע פלאַנצען, איבערהויפּט אין זופּ, דאַרף מען לאָזען גלייך פאַרזידען אויף אַ גוטען פייער און

וועגעטאַרישער קאָך־בוך

לאָזען זידען אָפּגעדעקט פאַר 10־15 מינוטען און נאכהער לאָזען עס לייכט קאָכען אויף אַ שטילען פייער צוגעדעקט, ביז עס ווערט פאַרטיג.

אַלעס וואָס מען קאָן קאָכען מיט דער שאָלעכץ און עסען מיט דער שאָלעכץ איז עס נאַרהאַפטיגער און געזונטער, ווייל אין דער שאָלעכץ און גלייך אונטער דער שאָלעכץ ענטהאַלטען זיך די וויכ־טיגסטע מינעראַל־זאַלצען און דערצו גיבען די האַרטע טהיילען פון דער שאָלעכץ די נויטיגע צעללולאָזע, וועלכע איז נויטיג און העלפט זעהר פיעל אין דעם פאַרדייאונגס־ און אַרויספיהרונגס־פּראָצעס. מען דאַרף עס נאָר גוט אָפּוואַשען מיט אַ האַרטער באַרשט, אָדער אָפּשאָבען לייכט מיט אַ מעסער, און אויב מען שיילט עס יאָ אָפּ, זאָל מען עס טהאָן וואָס דינער.

וואַרפט ניט אַרויס קיין אָפּגעפאַלענע בלעטלאַך אָדער שטיק־לאַך וואָס בלייבען איבער פון אייער סאַלאַד. עס איז גוט אין זופּ. שטיקלאַך איבערגעבליבענע ברויט דאַרף מען אויסטריקענען גוט אין אויווען, צומאַהלען אין דעם שפּייז־מיהלכעל און האַלטען אין אַ גלעזערנער כלי. מען מוז עס אימער האָבען פאַר פיעלע געריכטען.

III

וועדזשעטייבעלס, גאַרטען־גרינס, פלאַנצע און פרוכט.

וועדזשעטייבעלס צוטיילען זיך אויף עטליכע קלאַסען. די זאַפטיגע בלעטער פלאַנצע, וועלכע זיינען רייך אין די וויכטיגע פּאָזיטיווע מינעראַל זאַלצען און זיינען וויכטיג אין דעם נאַהרונגס פּראָצעס צוליעב דעם וואָס זיי ברייגגען אריין אין דעם קערפּער די נויטיגע און זעהר וויכטיגע פאר דעם געזונט — מינעראַל זאַלצען און וויטאַמינס, אין וועלכע דער קערפּער נויטיגט זיך אויף צו אויפּבויען, — געזונטע ביינער, שטאַרקע ציינער, געדיכטע האָר מיט א גלאַנץ, א ריינע הויט און געזונטע בלוט, און אויך אויף צו פארמיטלען די ווירקונגען פון די אָפּפאַל פּראָדוקטען אין דעם קערפּער און צוליעב דעם אינהאַלט פון צולולאָזע, ד. ה. די האַרטע טהיילען פון די פלאַנצע, פארשטאַרקט זיך די פארדייאונגס און ארויספיהרונגס קראַפט פון די פארדייאונגס אָרגאַנען, די פּעריסטאַלישע קראַפט פון דעם פארדייאונגס קאַנאַל מיט וואָס עס העלפט צו ארויספיהרען און אַפּרייניגען די פארדייאונגס קאַנאַל פון די נאַהרונגס־אָפּפאַל, וואָס עס פארבלייבט נאָך דעם פארדייאונגס־פּראָצעס—אין א נאַטירליכען וועג, און לייזט אויף פארשטאָפּונג.

וועגעטארישער קאך־בוך

די רייכסטע פון זיי זיינען: לעטוס, (סאלאטא), ספינעטש (שפינאט), קרויט, סווים־טשארד, ענדייוו, ציקארי, וואסער, קרעס, ברוסעל ספראטוס, ליק, סעלערי (סעלדערעי), פארסלי (פעטרושקא) אספאראגוס און קאליפלאוער.

די ווארצעל פלאנצע, אויסער דעם וואס זיי ענטהאלטען די וויכטיגע פאזיטיווע מינעראל זאלצען און וויטאמינס, ענטהאלטען אויך אנדערע נאהרונגס שטאפען אין א גרויסער מאס, הויפטזעכליך קארבאהיידרייטס, ד. ה. קראכמאל און צוקער, אויך פראטעין. די מינעראל זאלצען אין דיזע שפייזען געפינען זיך הויפטזעכליך אין די אויסערליכע טהיילען פון די פלאנצע, גלייך אונטער דער שאלעכץ און אין דער שאלעכץ. דערפאר איז וויכטיג אויף ווי ווייט עס איז מעגליך צו עסען עס מיט די שאלעכץ, אדער נאר אפשאבען אנשטאט שיילען עס און אויב מען מוז אפשיילען, מאכען עס אזוי דין ווי מעגליך.

דער הויפט פון די ווארצעל־פלאנצע זיינען: קארטאפעל, געוועהנליכע און זיסע, מעהרען, בוראקעס, פאסטערנאק, אויסטער־פלאנט (סאלסיפא), טוירניפ (ריבען), קאהלראבי (ברוקווע), רוטאבאגא, ווארצעל־סעלערי, רעטאך, ציבעלע.

די קערענדלאך פלאנצע ווי בעבלאך, ארבעס און לינזען. דיזע שפייזען זיינען רייך אין מינעראל זאלצען און צוקער, און זיינען גלייך צו די זאפטיגע גרינסען ווען זיי זיינען יונג. נאר זיי פארלירען א היבשע טהייל פון די מינעראל זאלצען און ווערען רייך אין קראכמאל און פראטעין, ווען זיי ווערען צייטיג, און ווערען פאררעכענט אלס א קאנצענטרירטע נאהרונגס־שטאף, און דארפען אריינגענומען ווערען נאר אלס א טהייל אויף צו אויסבאלאנסען אנדערע, וויניגער נאהרהאפטע נאהרונגס־שטאפען.

די זאמען ווי ווייץ, קארן, קוקורוזא און אלע גרויפען (סירעאלס) פון גאנצע זאמען, ענטהאלטען אלע וויכטיגע מינעראל זאלצען און וויטאמינס און זיינען רייך אין קארבאהיידרייטס, הויפטזעכליך, קראכמאל און פראטעין און דיענען אלס א הויפט־שפייז, אלס ברויט און קאשעס.

די פרוכט־פלאנצע זיינען אויך רייך אין פאזיטיווע מינעראל עלעמענטען און אייניגע ענטהאלטען אויך צוקער און קראכמאל אין

אַ געוויסער מאָס. אַנדערע פון זיי זיינען זעהר זאַפטיג, ערפרי־שענד אין זומער און גוט פאַר דעם געזונט אַלע מאָל. דער הויפּט פון זיי זיינען: וואַסער־מעלאָן (קאַוואָן), מוסקמעלאָן (דיניע) און קאַנטאַלאָפּ, קירבעס, סקוואַש, אוגורקע, טאָמייטאָ (באַקלאַזאַן) עגג פלענט (פּאַטלאַזאַן), זיסע פעפער, א. אז. וו.

ניס זיינען רייך אין דעם אינהאַלט פון פּראָטעין און פעט (מעהר ווי פלייש ענטהאַלט עס) און דערפאַר איז עס זעהר אַ קאָנ־צענטרירטע שפּייז, וועלכע דאַרף אַריינגענומען ווערען אַלס אַ גע־וויסע טהייל צו אַנדערע שפּייזען וועלכע ענטהאַלטען ניט די זעלבע נאַהרונגס שטאָפען אום צו אויסבאַלאַנסען אַ מאָהלצייט אָדער אַ געריכט.

פרוכט ענטהאַלט די פּאָזיטיווע מינעראַל עלעמענטען און ווי־טאַמינס אין אַ גרויסער מאָס, און ענטהאַלט אויך קאַרבאָהיידרייטס ד. ה. קראָכמאַל און הויפּטזעכליך צוקער אין אַ געוויסער מאָס, אַלס אַ שפּייז זיינען זעהר וויכטיג פאַר דעם געזונט און דערצו זיינען זעהר אַפּפרישענד און געשמאַק. עסט עס וואָס מעהר און גיט עס אייערע קינדער!

IV

וואג און מאס:

וואג און מאס

3 טהיי לעפעלאך — — — — — — —	איז גלייך צו 1 עסלעפעל
16 עסלעפעל — — — — — — — — —	" " " 1 גלאז
2 גלעזער (קאפעס) — — — — — —	" " " ½ קווארט
1 עסלעפעל פוטער — — — — — —	" " " ½ אונץ
1 עסלעפעל פליסיגקייט — — — — —	" " " ½ "
1 עסלעפעל מעהל — — — — — —	" " " ¼ "
1 עסלעפעל צוקער — — — — — —	" " " ½ "
1 גלאז פליסיגקייט — — — —	" " " 8 אונצעס
1 גלאז מעהל — — — — — — — — —	" " " 4 "
1 גלאז פוטער — — — — — — — — —	" " " 8 "
1 גלאז צוקער — — — — — — — — —	" " " 8 "
1 גלאז קראכמאל — — — — — — — —	" " " 6 "
1 גלאז קארנמעהל — — — — — — —	" " " 5 "
1 גלאז צוריבענע וועדזשעטייבעלס —	" " " 6-4 "
1 גלאז צוריבענע קאקאנאט — — — —	" " " 4 "
1 גלאז צוריבענע וויינפערלאך — —	" " " 6 "
1 גלאז טייטלען מיט די ביינדלאך —	" " " 6 "
1 איי — — — — — — — — — — —	אומגעפעהר 1½ "
1 געלכעל — — — — — — — — —	" " " ½ "
1 גלאז האניג — — — — — — — — —	" " " 10 "
1 גלאז צוריבענע נים — — — — — —	" " " 4 "
1 גלאז האבערנע מעהל — — — — —	" " " 3 "

די טעמפעראטור פון קאכען און באקען.

די טעמפעראטור פון זידען איז 212 גראד פארנהייט. ווען עס באבעלט איידער עס הויבט אן זידען איז 180 גראד פארנהייט. דאמפינג איז 160 ביז 180 גראד פארנהייט. באקען אין אויווען הויבט זיך אן פון 275 ביז 475 גראד פארנהייט.

V

העלפס געשיר פאר דער קיך

א פ י י ע ר ל ע ם ק ו ק ע ר. אן אויוועלע וואס קאכט אין פייער. עס מאכט דאס קאכען זעהר גרינג און איינפאך. מען פארזידט דאס טעפעל וואס מען וויל קאכען. מען שטעלט עס אריין אין דעם אויוועלע און מען פארדעקט שטייף. עס קאכט זיך אויף און שטעהט היים — ווי לאנג מען וויל. עס איז גוט פאר אלע געריכטען, איבערהויפט פאר סיריעלס (קאשקעס). מען קאן עס אריינשטעלען אויף ביינאכט און האבען אין דער פריה היים און פארטיג. עס איז גוט פאר די וואס שטעהען אויף פריה צו דער ארבייט און זיינען געצוואונגען צו עסען א קאלטען פריהשטיק.

זיי זיינען פאראן אין אלערליי גרוים, און קאסטען ניט טייער. מען קאן אין זיי קאכען הדריי געריכטען מיט אמאל.

א ס ט י ם ק ו ק ע ר, א דעמפ־קעסעל. אן אויוועלע וואס קאכט מיט סטים. עס איז זעהר גוט פאר אלע געריכטען, איבערהויפט פאר גרינסען און פרוכט. עס גיט צו אן ערדלען טעם. עס קאכט ניט אוים, ווייל מען קאכט עס אהן וואסער. עס קאכט ניט איבער און ברענט ניט צו.

א פ ו ד ט ש א פ ע ר. א שפייז־מיהלכעל אויף צו צו־רייבען אלערליי עסענווארג. עס איז זעהר נויטיג און קאסט ניט טייער.

א מ י ה ל כ ע ל פ א ר צ ו ר י י ב ע ן נ י ם.

ע ג ג ־ ב י ט ע ר, א מיהלכעל אויפצושלאגען אייער.

א מ י ה ל כ ע ל פ א ר צ ו ר י י ב ע ן ט ר ו ק ע נ ע ם ב ר ו י ט.

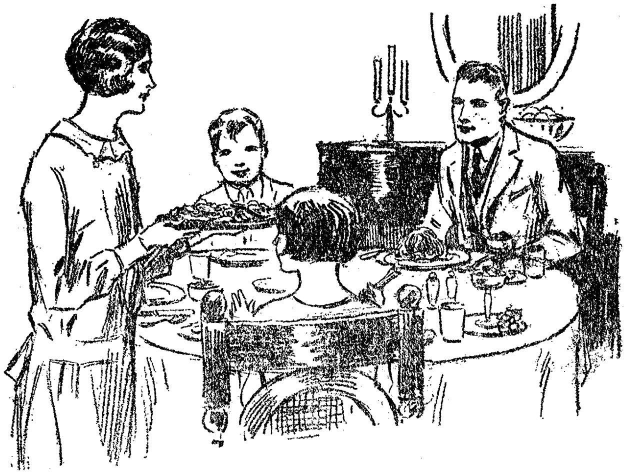
א ד א מ פ ־ ט א פ (ברוילער בראטען טאפ).

א פ א ט י י ט א מ ע ש ע ר (קארטאפעל־קוועטשער).

א פ י ס ט ר י ב ע ג. גוט אויף צו פארפוצען געבעקס, סאלאדס א. ז. וו.

וועגעטארישער קאך-בוך

א מעסערנע שטייסעל.
א ריב-אייזען, א פיער-זייטיגע.
א סטריינער (א מעטאלענער זייער), אזוי ווי א שיסעל, מיט קליינע שארפע לעכלאך, דורכצורייבען געקאכטע גרינ־סען פאר פיורי אדער געדיכטע זופ.
א דורכשלאג, אויך אזא זייער, אפצוזייען רייז, לאקשען אדער מאקאראני.
אן עלעקטריק טאוסטער, צוצוברוינען ברויט.
א ברעטעל, אויסצוקנעטען אדער אויסוועגערען טייג.
א ראללינג פין (קאטשאלקע).
מופינג פענס, מעטאלענע פארמעס פאר זעמעלאך, באק-בלעכלאך, פאר קייק (טארט), ברויט בראטענס און אנדערע געבעקס.
א לעמאן סקוויזער, אויסצוקוועטשען זאפט פון פרוכט.



VI

שפייז קארטע.

די שפייז־קארטע פאר טעגליכען געברויך, דארף זיין גאנץ איינפאך, ריכטיג צונויפגעשטעלט; עס זאל ענטהאלטען אלע נויטיגע פאר דעם געזונט נאהרונגס פרינציפלען, גוט צוגעריכט, עס זאל זיין גרינג צו פארדייען, שעהן צום אויסזעהען און געשמאק צו עסען, און נים צופיעל.

אין געוויסע פעלע קאן מען דעם מאהלצייט פארגרעסערען, צוגעבענדיג איניגע געריכטען, ווי — א פארשפייז, פאר'ן זופ, א סופלעי צו דעם בראטען אדער איניגע נאכשפייזע, (דעסערטען). נאר דער איינפאכער און קלענערער מאהלצייט, וועלכער באשטעהט הויפטזאכליך פון רויע אדער געקאכטע פרוכט און גארטען־גרינסען,

וועגעטאַרישער קאָך־בוך

און אויסגעבאַלאַנסט מיט ניס, מילך אָדער קעז. — איז דער גרינגסטער צו פאַרדייען, און דער בעסטער פאַר דעם געזונט.

מאָנטאָג

אָנבייסן

אַפּעלצינע	קאַקאַ מיט מילך און האָניג
גאַנצע ווייץ קאַשע מיט פּוטער	וואַל ווייט טאָוסט מיט פּוטער
ספּינאַטש נ׳ 162	

מיטאָג

סאַלאַד געמישטער נ׳ 17	מעערען נ׳ 144
סטרינג בינז זופּ נ׳ 75	יאָגורט, זויער מילך
האַמבורגער בראַטען נ׳ 229	געקאָכטע פלוימען
גרינע אַרבעס נ׳ 134	

אָוונט מאָהלצייט

אידישער סאַלאַד נ׳ 14	ספּראָוטס נ׳ 118
וועדזשעטייבעל קרים זופּ נ׳ 73	עפּעל פּיי נ׳ 394
געדאַמפּטע ברוסעל	מינוט בריו מיט מילך און האָניג

דינסטאָג

אָנבייסן

גרייפּ פרוכט מיט האָניג	1 פּאָטשט איי אויף וואַל ווייט טאָוסט
האָבערנע קאַשקע מיט קלייען און ראָזשינקעס מיט זיסע קרים	מינוט בריו מיט מילך און האָניג

מיטאָג

געמישטער סאַלאַד נ׳ 18	ספּינאַטש נ׳ 162
גרינע אַרבעס זופּ נ׳ 79	סעלערי נ׳ 153
ניס בראַטען נ׳ 231	קאַקאַ מיט מילך און האָניג
דר. מישולאָוו׳ס אַנטי־קאָנסטיפּיישאָן ברויט	וואַל ווייט פייגען זעמעלאַך

וועגעטאַרישער קאָך־בוך

אָוונט מאָהלצייט

דר. מישולאַוו'ס געזונט־הייט סאַלאַד נ' 16
זופּ נ' 78
אויסטער פּלאַנט נ' 158

זויער מילך
פייגען (אַנגעווייקטע איבער־נאַכט)
וואָהל וואַהיט טאָוסט מיט פּוטער

מיטוואָך

אָנבייסען

פּיין־עפּעל (אַנאַנאַס) מיט האָ־ניק
שרעדער וואַהיט, קלייען און טייטלען, מיט הייסע מילך

אַ שטיקעל סעלערי מיט לימענע־זאַפט און אויל
וואָהל וואַהיט טאָוסט מיט פּוטער
אַ גלאָז מאַלטעד נים מיט מילך און האָניק

מיטטאַג

קרויט סאַלאַד נ' 39
שוועמלאַך זופּ נ' 81
עגג פּלאַנט סטייק נ' 284
פרענטש געפּרעגעלטע קאַרטאָפעל נ' 200
ברוסעל ספּראוטס נ' 116

אָדער אַספּאַראַגוס נ' 110
יאַגורט זויער מילך
פלוימען (אַנגעווייקטע איבער נאַכט)
וואָהל וואַהיט ברויט מיט פּוטער

אָוונט מאָהלצייט

גריכישע סאַלאַד נ' 15
ספּינאַטש זופּ — אַזוי ווי אַ נ' 80
קאַליפלאַור זופּ
קלייען מיט ראַזשינקעס מופינס

פּאָטשט איי און קאַר־טאָפעל נ' 351
טשאָקאָלאַד פּודינג נ' 408
מינוט בריו מיט מילך און האָניק

וועגעטארישער קאָך־בוך

דאָנערשטאָג

אָנבייסן

עפּעל רויע אָדער געבאַקטע, מיט האָניק	געלכעל פון איין איי, רוי אָדער פּאָטשט
קליינע פליקס מיט פייגן און הייסע מילך	וואָל וויט טאָסט מיט פּוטער
געקאָכטער ספּינאַטש מיט איין	קאַקאָ מיט מילך און האָניק

מיטאָג

געמישטער סאַלאַד	נ' 19	וואָל וויט טאָסט מיט פּוטער	
געבאַקטע קאַרטאָפּעל	נ' 185	מערען	נ' 144
		סעלערי	נ' 152
לינזן זופּ	נ' 77	א גלאָז פייגן קאַווע מיט מילך און האָניק	
וועדזשעטייבעל בראָטן	נ' 238		

אָוונט מאָהלצייט

געפּילטע טאָמייטאָס	נ' 21	קאַסטאַרד פּודינג	נ' 415
לימאַ בעבלאַך זופּ	נ' 85	פּוטער־מילך, אָדער זויער־מילך א גלאָז	
פּאַסטערנאַק געדאַמפטע	נ' 175	פלוימען	

פרייטאָג

אָנבייסן

אָפּעלציינע	געקאָכטע פלוימען, באַשאָטן
„זאָ" (זאָ) מיט הייסע מילך אָדער קרים	מיט א לעפּעלע מאַלטער נים
קליינע און ראָזשינקעס מופינס	פּאָסטום מיט מילך און האָניק

וועגעטארישער קאך־בוך

מיטאג

לעטאם און טאמייטא סאלאד נ' 28
סעלערי זופ נ' 82
ווינער שניטצעל נ' 237
וואהל ווהיט ברויט
קרויט געקאכטע נ' 217
אדער ספינאטש נ' 162
פלוימען מיט ראזשינקעס גע־קאכטע
א גלאז יאגורט זויער מילך,
אדער מינוט בריו

אווענט מאהלצייט

געפילטע גרינע פעפער־סאלאד נ' 20
אידישער בראטען, מיט מערען נ' 227
יויך מיט לאקשען (פון גאנצע ווייץ מעהל) נ' 91
וואהל ווהיט ברויט מיט פוטער
עפעל ווהיפ מיט אויפ־געשלאגענע זיסע קרים נ' 370
פייגען קאווע
פרוכט ביסקוויטס

שבת

אנבייסען

גרייפ פרוכט מיט האניק
עטליכע שטיקלאך סעלערי
גאנצע ווייץ קאשקע מיט זיסע קרים
א פאטשט איי אף טאוסט
א גלאז הייסע מאלטער מילך מיט האניק

מיטאג

געהאקטי עגג פלאנט מיט לעטאם נ' 54
יויך מיט רייז נ' 91 (אדער מיט פארינא)
ספאנדזש נ' 97)
נים בראטען נ' 225
גרינע ארבעס נ' 134
אדער מערען נ' 144
עפעל פודינג נ' 409
מינוט בריו
פרוכט

װעגעטאַרישער קאָך־בוך

אָװענט מאָהלצייט

אידישער סאַלאַד נ׳ 14
שטשאַװ נ׳ 90
אָדער מילך זופּ נ׳ 86
געבראָטענע קאַרטאָפּעל נ׳ 193
אָדער ספּאַגעטי נ׳ 293

קאַלי פלאַור
אָדער ספּינאַטש נ׳ 162
קאַסטאַרד פּודינג נ׳ 415
פלױמען (אײנגעװײקטע איבער נאַכט)

זונטאג

אָנבייסען

פיין עפּעל מיט האָניק אָדער פּיטשעס (פּערסיקעס)
גראַנאָלאַ אָדער קאָרן פלייקס,— מיט קרים

װהאָל װהיט טאָוסט מיט פּוטער
אַ גלאָז קאַקאַאָ מיט האָניק (ניט געזאָדען)

מיטטאָג

פיין עפּעל פּרוכט סאַלאַד נ׳ 48
געזונטהייט זופּ נ׳ 78
װאָלדאָרף סאַלאַד נ׳ 36
טשעסנאַט בראָטען נ׳ 226

סטרינג בינז נ׳ 119
פּאַסטערנאַק נ׳ 174
קאַסטאַרד פּלאָדען נ׳ 402
מינוט בריו מיט האָניק פּרוכט

אָװענט מאָהלצייט

קרויט סאַלאַד (2) נ׳ 40
קאַליפלאַור זופּ נ׳ 80
ניס טשאַפּס נ׳ 233
אָדער איינע פון די מילכיגע געריכטען 302-306

אַספּאַראַגוס נ׳ 110
אָדער
ברוסעל ספּראָוטס נ׳ 116
אַ גלאָז מאַלטעד מיט מילך און האָניק

וועגעטארישער קאָך־בוך

מאָנטאג

אָנבייסען

פלוימען (איינגעווייקט איבער נאכט)
האָבערנע גרייפלאך (אוט־מעהל)
קאשקע, גוט איינגעקאָכט מיט קלייען, פוטער
סעלערי מיט לימענע זאפט און בוימעל
וואָהל וועהיט טאוסט מיט פוטער
א גלאָז מאָלטעד נים מיט הייסע מילך און האָניג

מיטטאג

זומער סאלאד נ' 25
געבאקטע קארטאָפעל נ' 186
שוועמלאך זופ נ' 81
וויענער בראטען נ' 232
אדער געפילטע גרינע פעפער נ' 173
קאליפלאור נ' 182
געבאקטע עפעל
יאגורט זויער מילך

אָוענט מאָהלצייט

סעלערי און ראַזשינקעס סאלאד נ' 32
ארבעס קרים זופ (אָהן קרים) נ' 68
ברוסעל ספראוטס נ' 118
אדער אויסטער פלאַנט נ' 161
פייגען קאווע מיט מילך און האָניק

דינסטאג

אָנבייסען

עפעל, — רויע אדער געבאַקטע מיט האָניק
שרעדעד וועהיט, קלייען און ראַזשינקעס מיט הייסע מילך
געקאָכטער ספינאטש מיט א פאוטשט געלכעל פון איי
קלייען און ראַזשינקעס מופין
קאָקאָ מיט מילך און האָניק

מיטטאג

סעלערי סאלאד נ' 31
ספינאטש זופ נ' 82
ווערזשעטייבעל וואורסט נ' 278
אדער קאליפלאור געבראָטענע נ' 184
קרויט מיט שוועמלאך נ' 220
בוריקלאך 127
מינוט בריו מיט האָניק

אָוונט מאָהלצייט

קאַרטאָפּעל סאַלאַד	נ׳ 37	אָדער סטרינג בינז	נ׳ 119
לינזען קרים זופּ (אָהן קרים)	נ׳ 70	קעז פּלאַדען	נ׳ 401
עגג פּלאַנט	נ׳ 164	פּלוימען (איינגעווייקט איבער נאַכט)	

מ י ט וו אָ ך

אָ נ ב י י ס ע ן

אַפּעלצינע	לימענע זאַפט און בוימעל
ווייצענע קאַשקע (וועהיטינא) מיט קרים, גוט איינגעקאָכט מיט קלייען	וועהאָל וועהיט טאָוסט מיט פּוטער
	א גלאָז מאָלטעד נים מיט מילך
עטליכע שטיקלאַך לעטאַס מיט	און האָניג

מ י ט ט אָ ג

קאַליפלאָור סאַלאַד	נ׳ 35	קעז	נ׳ 295
בעבלאַך זופּ	נ׳ 76	מעערען	נ׳ 144
ספּינטש קאָטלעטען	נ׳ 253	פייגען, (אַנגעווייקטע איבער נאַכט)	
אָדער ספּאַגעטטי מיט		יאָגורט זויער מילך	

אָוונט מאָהלצייט

קרויט סאַלאַד	נ׳ 42	סעלערי רויע אָדער	
מילך זופּ	נ׳ 86	געדאַמפּטע	
		קאַסטאַרד פּודינג	נ׳ 153
פּילאַף מיט שוועמלאַך	נ׳ 280	פּוטער מילך	

ד אָ נ ע ר ש ט אָ ג

אָ נ ב י י ס ע ן

גרייפּ־פרוכט מיט האָניק	פּאָטשט איי אן טאָוסט
גאַנצע ווייץ קאַשקע מיט ראָ־זשינקעס און זיסע קרים	א גלאָז הייסע מאָלטעד מילך מיט האָניק

וועגעטארישער קאָך־בוך

מיטאג

געמישטע סאלאד	נ׳ 17	אָדער	
סטרינג בינז זופּ	נ׳ 75	ברוסעל ספּראוטס	נ׳ 116
אונגארישער גולאש	נ׳ 283	עפּעל פלאָדען	נ׳ 394
אספּאראגוס	נ׳ 110	מינוט בריו מיט האָניק	

אָוענט מאָהלצייט

קעז סאלאד	נ׳ 44	פלוימען (אָנגעווייקט איבער נאכט)	
קאליפלאָור זופּ	נ׳ 80		
אויסטערס פּלענט	נ׳ 158	יאגורט זויער מילך	

פרייטאג

אָנבייסען

פלוימען (אָנגעווייקט איבער נאכט)
האבערנע קאשקע, גוט איינגעקאכט מיט קלייען, מיט ראזשינקעס און קרים
ספּינאטש געדאָמפּטער
ווהאָל־ווהיט טאָוסט מיט פּוטער
קאָקאָ מיט מילך און האָניק

מיטאג

געמישטער סאלאד	נ׳ 19	קאסטארד קאָקאָנאט	
געזונטהייט זופּ	נ׳ 78	פלאָדען	נ׳ 403
טערקישער פּילאף	נ׳ 281	פייגען קאווע מיט מילך און האָניק	
גרינע ארבעס מיט פּאסטערנאק	נ׳ 136		

אָוענט מאָהלצייט

אידישער סאלאד	נ׳ 14	קאליפלאָור	נ׳ 182
ווינער שניטצעל מיט קארטאָפעל	נ׳ 237	טייטלען מארמעלאד מיט אויפגעשלאָגענע זיסע קרים	
יויך מיט רייז	נ׳ 91	מינוט בריו	

וועגעטאַרישער קאָך־בוך

שבת

אָנבייסען

פיין־עפּעל מיט האָניק	פּאָטשט געלכעל פון איי
קלייען (בראַן) פלייקס מיט ראַ־זשינקעס און קרים	ווהאָל ווהיט טאָוסט מיט פּוטער
לעטאַס געדאַמפּטע מיט א	מינוט בריו מיט מילך און האָניק

מיטטאָג

דייניִשער סאַלאַד	נ' 23	מעערען	נ' 144
יויך (מיט מאַנדלען 95)	נ' 91	דזשעלי ראָל	נ' 384
סקאַטש בראַטען	243	מינוט בריו מיט מילך און האָניק	
גרינע אַרבעס	נ' 134	פּרוכט	

אָווענט מאָהלצייט

דר. מישולאַוו'ס געזונט־הייט סאַלאַד	נ' 16	ספּינאַטש	נ' 162
		פלוימען מיט ראָזשינקעס אויפ־געקאָכט	
מילך זופּ מיט לאָקשען	נ' 87		
מאַקאַראָני מיט קעז	נ' 296	יאָגורט זויער מילך	

זונטאַג

אָנבייסען

עפּעל, רויע אָדער געבאַקטע, מיט האָניק	רויער ספּינאַטש צוהאַקט מיט א האַרטע איי
שרעדער ווהיט, מיט קלייען, ראָזשינקעס און הייסע מילך	קלייען און ראָזשינקעס מופינס
	קאַקאָ מיט מילך און האָניק

מיטטאָג

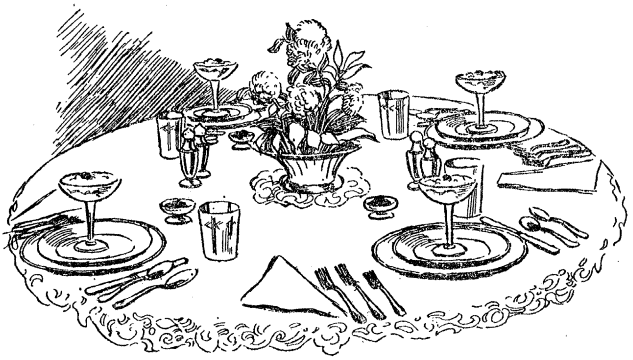
פרוכט סאַלאַד	נ' 51	זיסע קאַרטאָפּעל	
לעטעס און טאָמייטאָ סאַלאַד		וויא	נ' 200
	נ' 27	לעמאָן פּלאָדען	נ' 392
שוועמלאַך זופּ	נ' 81	אָדער סטראָובערי	
נים בראַטען מיט סאָוס	נ' 225	שאָרט קייק	נ' 382
סטרינג בינז	נ' 122	מינוט בריו מיט האָניק	

וועגעטאַרישער קאָך-בוך

אָוונט מאָהלצייט

גריכישער סאלאד נ׳ 15
וועדזשעטייבעל קרים זופּ נ׳ 73
אויסטער פּלאנט סטייק מיט אַ סאוס נ׳ 285

גרינע ארבעס נ׳ 134
אדער סעלערי נ׳ 153
טייטלען און ניס פּרוכט נ׳ 390
פייגען קאפע מיט האָניק



באמערקונג: אלע געריכטען אין דיזען קאָך בוך זיינען גענוג פאר 4 ביז 5 מענשען.

VII

סאלאדס.

די זאַפטיגע פרוכט און גארטען־גרינסען רויערהייט זיינען די וויכטיגסטע שפייזען אין דעם נאהרונגס־פראצעס, און דארפען אריינגעהן אלס א הויפט־וויכטיגע טהייל פון אלע נאהרונגס־מיטלען פאר דעם מענשען, אום צו האלטען דעם קערפער אין א געזונטען צושטאנד און אום צו ענטוויקלען און אויפבויען געזונט און קראפט, ווייל עס איז דער הויפט־קוואל פון די וויכטיגע מי־נעראל־זאלצען און וויטאמינס, וועלכע פארגרעסערען דעם אינהאלט פון די נויטיגע מינעראל־זאלצען אין די בלוט און פארמיטלען (נייטראליזירען) די גיפטיגע זויערקייטען אין דעם קערפער. עס לעזט אויף פארשטאפונג, פארגרעסערט דעם ארויסוואורף פון די גיפטיגע אפפאל־פראדוקטען פון דעם קערפער און מאכט די בלוט געזונט און קרעפטיג.

דער בעסטער וועג צו עסען דיזע שפייזען איז אין דער פארם פון א סאלאד אלס אן ערשטע געריכט, ד. ה. צוגעריכט איינע אדער עטליכע פון די שפייזען אינאיינעם, פארפראוועט מיט א ביסעל לימענע־זאפט (ניט קיין עסיג) און אויל, ביידע צוזאמען אדער איינע פון זיי, אדער מיט א ספעציעלער סאלאד־דרעסינג (סאס) צוגעריכט פאר דעם צוועק. עס איז גאנץ געשמאק, לייכט צו פארדייען און וויכטיג פאר דעם געזונט.

VIII

סאלאד דרעסינג.

פרוכט זאפט דרעסינג 1

1. לימענע־זאפט, אפעלסינע־זאפט, אדער רובארב־זאפט.

מיט בוימאויל, אַהז בוימאויל, אדער בוימאויל אליין. זויערע סמע־טענע איז אויך זעהר גוט.

פינאַט פוטער דרעסינג 2

1 טיי־לעפעלע פינאַט־פוטער, 3 עס־לעפעל אפעלסינע־זאַפט. רייבט איין די פינאַטס־פּטער, צוגיסענדיג ביסלעכווייז די זאַפט, ביז עס ווערט אַזוי ווי סמעטענע. איהר קאָנט עס מאַכען אַזוי געדיכט ווי איהר ווילט, צוגיסענדיג מעהר אָדער וויניגער זאַפט.

געקאָכטע דרעסינג 3

⅓ גלאָז סמעטענע, זיסע	2 טיי־לעפעלאך קאָקאָנאַט־פעט
½ טיי־לעפעעל קראַכמאַל	1 געלכעל פון איין איי
2 עס־לעפעל לימענע־זאַפט	אַ ביסעלע זאַלץ.

וואַרעמט אַז די סמעטענע אין אַ טאָפּעלטען טאָפּ, וואָס שטעהט אין הייסע וואַסער. רייבט פאַנאַנדער דעם קראַכמאַל מיט אַ ביסעל קאַלטע מילך און מישט עס אַריין אין די הייסע סמע־טענע. דעקט עס צו און לאָזט קאָכען פאַר 8 מינוטען. שלאָגט אויף דעם געלכעל, לעגט אַריין די פעט און די לימענע־זאַפט. מישט אויס גוט, גיסט אַריין ביסלעכווייז די הייסע סמעטענע, מישענדיג די גאַנצע צייט. גיסט עס אַריין צוריק אין טאָפּ, און לאָזט קאָכען ביז עס ווערט געדיכט, ווי איהר ווילט. באַזאַלצט צום טעם און לאָזט אָפּקיהלען.

געקאָכטע דרעסינג. 4.

2 געלעכלאַך	2 לעפעל פוטער אָדער אויל
1 עס־לעפעל לימענע־זאַפט	¾ גלאָז מילך
⅓ לעפעלע זאַלץ	1 לעפעל מעהל
⅓ לעפעלע צוקער	

שלאָגט אויף די געלעכלאַך, רייבט פאַנאַנדער די מעהל גוט, מיט אַ ביסעל קאַלטע מילך, שיט אַריין די זאַלץ און צוקער. גיסט עס אַריין אין אַ טאָפּעלטען טאָפּ, וואָס שטעהט אין וואַסער. גיט

אריין די אויל אדער פוטער און די מילך. לאזט עס קאכען מי־שענדיג ביז עס איז גוט הייס און צוזאמענגעמישט. גיסט אריין ביסלעכווייז די לימענע־זאפט און קאכט ביז עס הויבט אן ווערען געדיכט. נעמט אראפ פון דעם פייער און קיהלט עס גלייך אפ.

אויב עס וועט זיך זעצען, וואס עס קאן זיך טרעפען, קיהלט עס אפ און שלאגט עס גוט אויף מיט אן איי־אויפשלאגער.

5. פרענטש דרעסינג.

1 לעפעל לימענע־זאפט
3 לעפעל אויל
2 געלעכלאך פון איי.
¼ לעפעל זאלץ
עטליכע טראפען ציבעלע־זאפט

מישט צונויף די לימענע זאפט, זאלץ און אויל, שלאגט אויף די געלעכלאך און גיסט צו ביסלעכווייז די אויל, מישענדיג גוט ביז עס ווערט איין עמולסיאן. נוצט עס גלייך. עס קאן ניט שטעהן.

6. מאיאנעז.

2 געלעכלאך
1½ גלעזער אויל
½ לעפעלע צוקער
1 עס־לעפעל לימענע־זאפט
½ לעפעלע זאלץ

שלאגט אריין די געלעכלאך אין א טיעפער שיסעלע. גיסט אריין א לעפעל אויל און שלאגט עס אויף מיט אן איי־אויפשלאגער ביז עס שלאגט זיך גוט צוזאמען. גיסט אונטער ביסלעכווייז אויל ווען עס הויבט אן ווערען געדיכט, ניט מעהר ווי א לעפעל מיט אמאל. ווען איהר האט שוין אריינגעגאסען דעם גאנצען אויל, און עס איז שוין געדיכט גענוג (עס דארף זיין גאנץ געדיכט), מישט צונויף זאלץ, צוקער און לימענע־זאפט צוזאמען, לאזט עס צוגעהן, און גיסט עס אריין אין דעם אויל ביסלעכווייז, מישענדיג גוט ביז עס מישט זיך צונויף. אנשטאט 2 געלעכלאך, קאן מען נעמען איין גאנצע איי.

רוסישע דרעסינג. 7.

¾ גלאז מאיאנעז
1 הארט־געקאכטע איי, צו־
קוועטשט דין
1 לעפעל דין־צוהאקטען רויטען
זיסען פעפער (פימענטא)
1 לעפעל דין־צוהאקטע פעט־
רושקע
½ לעפעל דין־אנגעריבענע ציי־
בעלע
1 לעפעל קעטשאפ
1 לעפעל לימענע־זאפט

מישט עס גוט צונויף אינאיינעם.

פרוכט זאפט דרעסינג. 8

4 לעפעל פרוכט־זאפט (אפעל־
סין, אנאנאס אדער עפעל־
זאפט)
4 לעפעל לימענע־זאפט
3 לעפעל צוקער
2 אייער
א טראפען זאלץ

שלאגט אויף די אייער, נאר ניט ביז שוים. גיסט אריין די לימענע פרוכט־זאפט און צוקער. מישט אויס און לאזט קאכען אין א צווייענדיגען טאפ אויף הייסע וואסער, מישענדיג די גאנצע צייט ביז עס ווערט געדיכט. נעמט אראפ פון פייער און קיהלט עס גלייך אפ.

טויזענד אינזעל דרעסינג. 9.

1 גלאז מאיאנעז
2 לעפעל קעטשאפ
4 לעפעל אויפגעשלאגענע סמע־
טענע, זויערע
2 לעפעל דין־צוהאקטע אוגער־
נערקעס (אדער ½ לעפעל
ציבעלע)

מישט אויס גוט צוזאמען.

טויזענד אינזעל דרעסינג. 10.

½ גלאז מאיאנעז
1 גלאז אויפגעשלאגענע סמע־
טענע
1 לעפעל דין־צוהאקטען רויטען
פעפער זיסען (פימענטא)
1 לעפעל לימענע־זאפט
1 לעפעל דין־צוהאקטע פעט־
רושקע
1 געלעכעל, הארט אויפגעקאכט
און דין צוקוועטשט

מישט אויס גוט צוזאמען.

11. סמעטענע דרעסינג.

6 לעפעל געדיכטע סמעטענע זויערע	1 לעפעל צוקער
2 לעפעל לימענע־זאפט	א ביסעלע זאלץ

שלאגט גוט אויף די סמעטענע. מישט צונויף די זאלץ און צוקער מיט די לימענע־זאפט. לאזט צוגעהן. מישט צונויף אלעס צוזאמען.

12 פרוכט סאוס (פאר פרוכט סאלאד)

4 לעפעל אפעלסין אדער אנא־נאס־(פיינעפעל)־זאפט	1 געלעכעל פון איין איי
½ לעפעל לימענע־זאפט	3 לעפעל צוקער
	1 לעפעל קראכמאל

גיסט אריין דעם פרוכט־זאפט אין א פענדעל און לאזט עס פארזידען אויף א קליינעם פייער. מישט פאנאנדער דעם צוקער און קראכמאל מיט א ביסעל פון דעם זאפט ביז עס ווערט זיך גוט צונויפמישען. שלאגט אויף דעם געלכעל און מישט צונויף מיט דעם צוקער און קראכמאל און גיסט אריין ביסלעכווייז דעם הייסען זאפט, מישענדיג די גאנצע צייט. שטעלט עס אריין אין הייסע וואסער און לאזט עס ווארימען, מישענדיג די גאנצע צייט ביז עס ווערט געדיכט. מישט אריין א טראפען זאלץ, אויב איהר ווילט, און לאזט עס אפקיהלען.

באמערקונג: אויפגעשלאגענע זיסע סמעטענע (סליווקעס) קאן מען צו דעם צומישען ⅓ אדער ¼, ווען עס איז שוין קאלט.

13. קעז מאיאנעז.

½ גלאז צוריבענעם אמעריקען (האלענדער) קעז, אדער קרים־קעז.

רייבט גוט פאנאנדער, צוגיסענדיג ביסלעכווייז בוימאויל, ביז עס ווערט אזוי ווי סמעטענע. נאכהער שלאגט עס גוט אויף, צו־גיסענדיג ביסלעכווייז אויל ביז עס ווערט גאנץ געדיכט.

גיסט אריין לימענע־זאפט און באזאלצט צום טעם.

IX

סאלאדס.

די גרינסען, איבערהויפט די בלעטער־גרינסען, דארפען זיין צו־גענרייט פיעל פריהער איידער מען דארף מאכען דעם סאלאד.

קלייבט איבער און וואשט איבער די בלעטער און ווייקט זיי אין קאלטע וואסער פאר ½ שטונדע. זייעט גוט אראפ די וואסער, לעגט אריין די גרינסען אין א בעסקעטעל (קארזינקע) און שטעלט אנידער אויף אייז פאר ½ שטונדע, וועט עס ווערען הארט (קריספ) און זאפטיג.

אידישער סאלאד 14

1 גלאז דין־צוהאקטע יונגע קרויט
1 מיטעלען עפעל
2 לעפעל צוהאקטע געזאלצענע מאסלינעם
2 הארטע אייער
לימענע זאפט
½ גלאז דין־אנגעריבענע מעהרען
1 טיי־לעפעל פינאט־פוטער
1 דין־אנגעריבענע ציבעלע
סעלערי, זאלץ, אויל

נעהמט ארוים די ביינדלעך פון די מאסלינעם, צוהאקט עס דיז, זאל זיין 2 לעפעל. צוהאקט עס זעהר דין צוזאמען מיט די קרויט, עפעל, מעהרען, ציבעלע, פינאט־פוטער, די ווייסלען פון די הארט־אפגעקאכטע אייער און א שטיקעל איינגענעצטען און גוט־אויסגעקוועטשטען ברויט, פארפראוועט עס מיט סעלערי, זאלץ און לימענע־זאפט צום טעם. גיסט אריין גענוג אויל. מישט עס גוט אויס. לעגט עס פאנאנדער אויף לעטאס־בלעטער. רייבט פאנאנדער די געלעכלאך פון די הארט־אויפגעקאכטע אייער מיט א ביסעלע וואסער און באגיסט עס אויבען. לעגט ארום מיט דין־אנגעשניטענע זיסע אוגערקעס אדער צייטיגע טאמייטאס (באקלאזשאנעס) און עטליכע מאסלינעס.

15. גריכישער סאלאד.

2 גלעזער דין־אנגעבראקטע יונ־
גע קרויט
1 גרויסער, גרינער זיסער פעפער
½ לעפעלע פינאט־פוטער
סעלערי, זאלץ.

1 דין־אנגעריבענע ציבעלע
1 לעפעל צוהאקטע שווארצע
אוילבערטען (מאסלינעס)
לימענע־זאפט
אויל אדער מאיאנעז דרעסינג

צובראקט די קרויט, ווייקט עס אין אייז־וואסער פאר ½ שטונדע, נאכהער זייעט עס אפ און מאכט עס טרוקען מיט א ריינעם האנטוך. רייניגט אויס דעם פעפער פון אינווייניג, צוהאקט עס דין, נעהמט ארויס די ביינדלעך פון די מאסלינעס און צוהאקט עס דין. מישט צוזאמען מיט דעם קרויט, צוהאקטע פעפער, די אנגעריבענע ציבעלע און די פינאט־פוטער. פארפראוועט עס מיט סעלערי, זאלץ, און לימענע־זאפט צום טעם. באגיסט מיט אויל אדער מאיאנעז, צולעגט אויף לעטאס (סאלאטען־בלעטער), קיהלט עס גוט אן אויף אייז.

16. געזונדהייט סאלאד.

דר. מישלאוו'ס

2 גלעזער דין־צובראקטע קרויט
1 גלאז דין־אנגעריבענע מעהרען
3 לעפעל דין־צוריבענע פיגנא־
ליא־נים אדער מאנדלען
2 לעפעל ראזשינקעס

1 לעפעל דין־אנגעריבענע ציבע־
לע (אויב איהר ווילט)
סעלערי זאלץ, לימענע־זאפט
3 לעפעל אויל
לעטאס־בלעטער

צובראקט זעהר דין די קרויט, לעגט עס אריין אין אייז־וואסער פאר א האלבע שטונדע. נאכהער זייט עס אפ גוט און טריקענט עס אפ צווישען א צונויפגעלעגטען ריינעם האנטוך. מישט עס צו־נויף מיט די ציבעלע, מעהרען, נים און ראזשינקעס. פארפראוועט עס צום טעם מיט סעלערי זאלץ און לימענע־זאפט. גיסט אריין אויל. לעגט עס פאנאנדער אויף לעטאס־בלעטער און באשיט אויבען מיט צוריבענע נים.

וועגעטארישער קאך־בוך

### געמישטער סאלאד 1.	17

צוברעקט דין לעטאס, טאמייטאס גרינע ציבעלע, רעטאכלאך
סעלערי, גרינע אוגערקעס, א ביסעל סעלערי זאלץ.

מישט עס גוט איבער מיט פרענטש דרעסינג, לימענע־זאפט און אויל, אדער זויערע קרים (סמעטענע). צולעגט עס אויף לעטאס־בלעטער און לעגט ארום מיט אוילבערטען. באשיט פון אויבען מיט א ביסעל דין־צוהאקטע פעטרושקע, גרינעם אדער רויטען־זיסען פעפער.

### געמישטער סאלאד 2	18

לעטאס, סעלערי	אספאראגוס, (ספארזשע)
רעטאכלעך	יונגע מעהרען, גרינע ציבעלע
סעלערי, זאלץ	

מישט אריין 1 אדער 2 לעפעל צוריבענע נים. צוהאקט אלעס אדער רייבט עס דין אן אויף א ריב־אייזען. מישט צונויף מיט מאיא־נעז אדער אנדערע דרעסינג. צולעגט עס פאננאנדער אויף לעטאס־בלעטער. באשיט גוט מיט צוריבענע נים.

### געמישטער סאלאד 3	19

עטליכע בלעטער לעטאס	עטליכע שטיקעלאך דין־אנגע־
דין־אנגעשניטענע אוגערקעס	שניטענע זיסע, גרינע
עטליכע שטיקעלאך סעלערי	פעפער

א ביסעל וואסער גרעס ארויפגעלעגט אויבען, לעגט אר ם מיט דין־אנגעשניטענע טאמייטאס און א לעפעלע מאיאנעז אויבען.

### געפילטע זיסע פעפער סאלאד	20

2 גרויסע גרינע, זיסע פעפערס, טאמייטאס, צייטיגע

סעלערי, גרינע ציבעלע	2 הארטע געקאכטע אייער
סעלרי־זאלץ	פרענטש סאלאד דרעסינג (סאס)
	גרינע פעטרושקע אדער וואסער
גרינע, פרישע ארבעס	גרעס.

וועגעטארישער קאָך־בוך

צושניידט די פעפערס אויף דער האַלב און דער לענג. רייניגט גוט אויס אינעווייניג און ווייקט עס אין וואַסער פאַר אַ האַלבע שטונדע. צוהאַקט און נעהמט גלייכע טהיילען סעלערי, גרינע ציבעלע, גרינע פרישע אַרבעס און האַרט אויפגעקאָכטע אייער. פאַרפּראַוועט גוט מיט סעלערי, זאַלץ און געקאָכטע סאַלאַד דרעסינג (סאָס). פילט אָן די פעפערס. צולעגט עס אויף גוט אָנגעקיהלטע לעטאַס־בלעטער און לעגט אַרום מיט דין־אָנגעשניטענע צייטיגע טאָמייטאָס (באַקלאַזשאַנעס).

געפילטע טאָמייטאָס 21

3 צייטיגע טאָמייטאָס
1 מיטעלע ציבעלע
1 גלאָז דין־צוהאַקטע קרויט
מאַיאָנעז דרעסינג
2 לעפעל ניס (מאַנדלען אָדער פיגנאַליא־ניס) דין צוריבען
סעלערי, זאַלץ

שניידט אַפּ דעם אויבען פון די טאָמייטאָס און שאַבט אַרויס וויפיעל איהר קאָנט די אינעווייניגסטע טהייל. צוהאַקט עס דין מיט די קרויט, ציבעלע און ניס. באַזאַלצט צום טעם, מישט גוט אויס מיט מאַיאָנעז. פילט אָן די טאָמייטאָס, דעקט צו מיט דעם אָפּ־געשניטענעם אויבען. צולעגט עס אויף לעטאַס־בלעטער און לעגט אַרום מיט מאַסלינעס, זיסע אָדער געזאַלצענע.

דייטשער סאַלאַד 22

לעטאַס (סאַלאַטע)
סעלערי, זאַלץ
אויל
1 האַרט אויפגעקאָכטע איי
לימענע־זאַפט

וואַשט גוט די לעטאַס־בלעטער, זייט אַראָפּ די וואַסער און קיהלט עס גוט אָפּ עס זאָל ווערען האַרט (כרופּקע). צושניידט עס אויף שטיקלאַך. נעהמט 1 טהייל לימענע זאַפט און 2 טהיילען אויל און, אויב איהר ווילט, אַ ביסעלע האָניג צום טעם. באַגיסט עס אויף דעם סאַלאַד. באַזאַלצט צום טעם און מישט עס גוט אויס. לעגט עס אַרויף אויף אַ טעלער און לעגט אַרום מיט דין־צו־שניטענעם האַרט אויפגעקאָכטען איי. באַשיט אויבען מיט דין־צו־מאַלענע ניס (פיגנאַליא ניס אָדער מאַנדלען).

דיינישער סאַלאַד 23

4 גרינע זיסע אוגערקעס
1 זיסע גרינע פעפער
1 מיטעלע ציבעלע
פרענטש סאַלאַד דרעסינג
2 לאַנגע שטיקלאַך סעלערי (סעלדערע)

צושניידט די אוגערקעס (קיוקאַמבערס) אויף צווייען אין דער לענג. שאַבט אויס די אינווייניג וויפיעל איהר קענט, לאָזענדיג נאָר א דינע ווענטעל. צוהאַקט עס דין מיט דער סעלערי, ציבעלע און פעפער. באַזאַלצט צום טעם. מישט גוט איבער מיט די דרעסינג און פילט אַן דערמיט די צושניטענע אוגערקעס. באַשיט מיט צו־האַקטע פעטרושקע.

וויענער סאַלאַד 24

½ גלאָז דין־צוהאַקטע אספאַ־ראגאָס
4 לעפעל דין־צוהאַקטע סעלערי
2 לעפעל דין־אָנגעריבענע ציבעלע
סעלערי, זאַלץ
½ גלאָז דין־צוריבענע פיגנאָליא אָדער אַנדערע ניס
½ גלאָז דין־צובראָקטע טאָ־מייטאָס
½ גלאָז דין־צובראָקטע עפעל מאַיאָנעז דרעסינג

מישט צונויף אַלע אינאיינעם, פאַרפּראָוועט צום טעם און לעגט פאַנאַנדער אויף לעטאַס־בלעטער.

זומער סאַלאַד 25

1 גלאָז דין־צובראָקטע סעלערי
1 גלאָז דין צוהאַקטע לעטאָס
2 לעפעל דין־צוריבענע ניס סעלערי, זאַלץ
2 לעפעל דין־צוהאַקטע גרינע ציבעלע
½ גלאָז דין־אָנגעשניטענע רע־טעכלאַך
מאַיאָנעז, לימענ־זאַפט, אויל אָדער אויפגעשלאָגענע סמע־טענע

אַלע גרינסען דאַרפען זיין גוט אָפּגעוואַשען און אָפּגעקיהלט איידער מען נוצט עס. צוהאַקט עס דין. מישט אַלעס אינאיינעם. פאַרפּראָוועט צום טעם. לעגט פאַנאַנדער אויף לעטאַס־בלעטער, באַשיט אויבען מיט דין־צוהאַקטע פעטרושקע אָדער וואַסער גרעס.

טאָמייטאָ סאַלאַד 26

3 טאָמייטאָס — אוגערקע
½ גלאָז דין־צובראָקטע עפּעל — ½ גלאָז דין־צוהאַקטע סעלערי
4 לעפעל סאַלאַד דרעסינג
4 לעפעל דין־צובראָקטע — סעלערי־זאַלץ

שניידט אָפּ דעם אויבען פון די טאָמייטאָס (באַקלאַזשאַנעס) און שניידט אויס וויפיעל מען קאָן דעם אינווייניגסטען טהייל פון די טאָמייטאָס, עס זאָל נאָר בלייבען אַ דינע וואַנטעל אַרום. צוהאַקט עס און מישט צונויף מיט די אַלע אַנדערע גרינסען און דרעסינג. באַזאַלצט צום טעם, און פילט אָן די טאָמייטאָס מיט דעם. דער־לאַנגט עס אויף לעטאַס־בלעטער.

טאָמייטאָס געפילטע 27

די זעלבע אויבען־דערמאַנטע וועג קאָנט איהר די טאָמייטאָס אָנפילען מיט וועלכען איהר ווילט אַנדערען, געהאַקטען סאַלאַד.

לעטעס (סאַלאַטע) און טאָמייטאָס (באַקלאַזאַנעס) 27

לעגט אַנידער אויף אַ טעלער גוט־איבערגעוואַשענע און גוט־אָנגעקיהלטע לעטאַס־בלעטער. שיילט אָפּ אַ גוט־צייטיגע טאָמייטאָ. (מען בריהט זיי אָפּ מיט זידענדיגע וואַסער, שיילט זיך עס גוט אָפּ.) לייגט עס אַנידער אויף די לעטאַס־בלעטער און צושניידט עס מיט אַ שאַרפען מעסער אויף פיער טהיילען, נאָר ניט אינגאַנצען, עס זאָל זיך נאָר פאַנאַנדערעפענען. לייגט אַריין אַ לעפעלע געדיכטע מאַיאָנעז דרעסינג אין דער מיטען פון דער פאַנאַנדערגענומענער טאָמייטאָ און לייגט עס אַרום מיט וואַסער קרעס, דין־אָנגעשניטענע רעטאַכלעך, אוגערקעס אָדער אוילבערטען (אַליוום).

לעטוס און איי סאַלאַד 28

אויף גוט־אָנגעקיהלטע לעטאַס־בלעטער צולייגט דין־אָנגעשני־טענע טאָמייטאָס אָדער אוגערקעס, און אויבען דין־אָנגעשניטענע האַרטע אייער. באַגיסט אַלעס מיט אויפגעקאָכטע אָדער מאַיאָנעז דרעסינג, אָדער זויערע סמעטענע.

וועגעטארישער קאָך־בוך

מערען סאַלאַד 29

1 גלאָז דין־אַנגעריבענע מעהרען
2 לעפעל דין־צוריבענע ניס (אַדער מאַנדלען)
אויל
2 לעפעל דין־אַנגעריבענע ציבעלע
סעלערי, זאַלץ
לימענע־זאַפט

רייבט אָן דין יונגע מעהרען. מישט צונויף מיט די ציבעלע און ניס. פאַרפּראַוועט צום טעם מיט זאַלץ און לימענע־זאַפט און גיסט אַריין אויל וויפיעל איהר ווילט. דערלאַנגט עס אויף לעטאַס־בלעטער.

מערן און ענדייוו סאַלאַד 30

1 גלאָז דין־אַנגעריבענע מעהרען
סעלערי, זאַלץ
½ גלאָז ענדייוו
לימענע־זאַפט

צורייבט דין די מעהרען, צוברעקט דין די ענדייוו, פאַרפּראַוועט מיט זאַלץ און לימענע־זאַפט צום טעם. באַגיסט מיט אויל און צולייגט אויף לעטאַס־בלעטער און לייגט אַרום מיט שוואַרצע אוילבערטען (אַליוום).

סעלערי (סעלדערעי) סאַלאַד 31

1 גלאָז דין־צוהאַקטע סעלערי
1 לעפעל דין־צוריבענע ציבעלע
סעלערי־זאַלץ
½ גלאָז דין־צובראָקטע עפּעל
½ גלאָז דין־צוהאַקטע אַספּאַראַ־גוס (ספּאַרזש)
לימענע זאַפט
אויל וויפעל מען דאַרף.

וואַשט און שאַבט גוט אָפּ די האַרטע טהיילען פון די סעלערי. צוהאַקט עס דין. מישט צונויף אַלעם אינאיינעם. פאַרפּראַוועט צום טעם מיט די זאַלץ און לימענע־זאַפט און אויל. לייגט פאַנאַנדער אויף לעטאַס־בלעטער. באַשיט גוט אויבען מיט דין־צוריבענע פיג־נאַליא ניס, אַדער מאַנדלען. לייגט אַרום מיט די אַנגעשניטענע טאַמייטאַס, אוגערקעס אַדער געזאַלצענע אוילבערטען (אַליוום).

וועגעטארישער קאָך־בוך

סעלערי און ראַזשינקעס סאַלאַד 32

1 גלאָז דין־צוהאַקטע סעלערי
½ גלאָז ראַזשינקעס
סעלערי־זאַלץ

1 גלאָז דין־אָנגעריבענע מעהרען
1 לעפעלע פּינאַט־פּוטער
לימענע־זאַפט
אויל

מישט צונויף גוט צוזאַמען די סעלערי, מעהרען און ראַזשינ־קעס. פּאַרפּראַווועט צום טעם מיט זאַלץ און לימענע־זאַפט. רייבט פאַנאַנדער די פּינאַט־פּוטער מיט דעם אויל און מישט גוט איבער אַלעם אינאיינעם. צולייגט אויף לעטאַס־בלעטער און באַשיט מיט צוריבענע ניס.

פּאַריזיען סאַלאַד 33

1 גלאָז צושניטענע געקאָכטע קאַרטאָפעל
½ גלאָז דין־צובראָקטע אוגערקע
½ גלאָז געקאָכטע סאָוס
¾ גלאָז דין־צוהאַקטע סעלערי (סעלדערעי)

3 לעפעל דין־אָנגעריבענע ציבעלע
½ גלאָז צובראָקטע רעטעכלאַך
1 לעפעל דין־צוהאַקטען זיסען גרינעם פעפער

מישט עס צונויף אַלעס אינאיינעם און דערלאַנגט עס אויף לעטאַס־בלעטער באַשאָטען אויבען מיט די צוהאַקטע גרינע אָדער רויטע זיסע פעפער.

קאַרטאָפעל און סעלערי סאַלאַד 34

1 גלאָז דין־צוהאַקטע סעלערי
1 גלאָז צובראָקטע געקאָכטע קאַרטאָפעל

2 צובראָקטע הארטע אייער
4 לעפעל מאַיאָנעז אָדער געקאָכטע סאָס

צובראָקט דין אויפגעקאָכטע קאַרטאָפעל אין פיערעקעדיגע שטיקלאַך, מישט צונויף מיט די צוהאַקטע סעלערי און די צו־קוועטשטע אייער. באַזאַלצט צום טעם און מישט צונויף מיט דעם דרעסינג. באַשיט מיט דין־צוהאַקטע פעטרושקע.

קאליפלאור (צוועטנאיא קאפוסטא) סאלאד 35

1 גלאז צובראקטע קאליפלאוער
1 לעפעל דין־צוריבענע נים
1 גלאז צוהאקטע לעטאס (סא־לאטע)
סעלערי־זאלץ
מאיאנעז אדער געקאכטע דרע־סינג.

מישט צונויף אלעם אינאיינעם און באזאלצט צום טעם.

וואלדראף סאלאד 36

לעטאס בלעטער
2 מיטעלע עפעל
1 גלאז צוהאקטע סעלערי
¼ גלאז דין־צוריבענע נים
מאיאנעז דרעסינג

צוהאקט דין די סעלערי מיט די עפעל. מישט אריין די נים. לייגט אריין אין די לעטאס־בלעטער, און באשיט אויבעז מיט נים. גיסט ארויף א ביסל מאיאנעז.

קארטאפעל סאלאד, רויטער 37

1 גלאז אויפגעקאכטע און דורכ־געזייטע טאמייטאס
½ גלאז דין־אנגעריבענעם הא־לענדער־קעז
10 שווארצע זיסע אוילבערטעז (אליווס)
4 גלעזער אויפגעקאכטע, צושני־טענע, צובראקטע קארטאפעל
3 לעפעל אויל
סעלערי־זאלץ
וואסער־קרעס אדער גרינע פעט־רושקע, 2 לעפעל.

גיסט אריין די טאמייטא־סאוס אין א פענדעל. ווארימט עס אן. לייגט אריין דעם קעז דין צוריבעז. לאזט קאכעז, מישענדיג ביז דער קעז וועט צוגעהן. נעמט ארויס די ביינדלאך פון די אויל־בערטעז. צוהאקט עם דין. לייגט עם אריין אין דעם סאס, באזאלצט און פארפראווועט צום טעם. צוהאקט דין די פעטרושקע אדער וואַ־סער־קרעס, מישט צונויף מיט די קארטאפעל אפגעקאכטע, אפגע־שיילטע און צושניטענע אין שטיקלאך — די גרוים פון א נים — באזאלצעז און פארפראווועט צום טעם. גיסט אויף דעם ארויף הייסעז סאס. לייגט ארויף אויף א סאלאד טעלער. באשיט אויבעז

מיט די צוהאַקטע פּעטרושקע. לייגט עס אַרום מיט דין-אָנגעשני-
טענע זיסע אוגערקעס אָדער רעטאַכלער.

קאַרטאָפעל סאַלאַד 38

2 גלעזער צובראַקטע געקאָכטע קאַרטאָפעל
2 אייער, האַרט אָפּגעקאָכטע
1 דין-צוריבענע ציבעלע

2 לעפעל געקאָכטען סאָס אָדער מאַיאָנעז
⅓ לעפעלע פינאַט-פּוטער
שטיקלאַך זיסע אוגערקע אָדער דין-צוהאַקטע פּעטרושקע.

צושניידט די אָפּגעקאָכטע קאַרטאָפעל אין פיערעקעבדיגע שטיקלאַך. מישט עס צונויף מיט דער צושניטענער איי, ציבעלע, באַזאַלצט צום טעם, צורייבט די פינאַט-פּוטער מיט דעם סאָוס און מישט צונויף אַלע אינאיינעם. לאָזט שטעהן אַ האַלבע שטונדע.

קרויט סאַלאַד 1 39

½ קוואַרט קרויט, צובראַקטע, זעהר דין
1 מיטעלע עפּעל
סעלערי, זאַלץ
אויל וויפיעל מען דאַרף

1 קליינע ציבעלע אָנגעריבען זעהר דין
1 לעפעל דין-צומאַלענע ניס אָדער מאַנדלען
לימענע-זאַפט נאָכ׳ן טעם נאָך.

מישט עס צוזאַמען און פאַרפּראַוועט מיט די סעלערי-זאַלץ, לימענע-זאַפט און אויל נאָך דעם געשמאַק און לאָזט עס שטעהן אין אייז פאַר אַ האַלבע שטונדע איידער איהר עסט און לייגט עס פאַנאַנדער אויף לעטאַס-בלעטער.

קרויט סאַלאַד 2 40

דין-צובראַקטע קרויט, ½ קוואַרט
סעלערי-זאַלץ נאָכ׳ן טעם
1 טיי-לעפעלע פינאַט-פּוטער אָדער אויל

1 גרויסע ציבעלע צוגעפּרעגעלט גוט אין אויל
לימענע-זאַפט נאָכ׳ן טעם
אויל

מישט צונויף די קרויט מיט די געפרעגעלטע ציבעלע. באַ־זאַלצט מיט די סעלערי־זאַלץ און פאַרפּראַוועט מיט די לימענע־זאַפט נאָכ'ן טעם נאָך. נעמט די פּינאַט־פּוטער, רייבט עס פאַנאַנדער גוט מיט וואַסער אָדער פרוכט־זאַפט, ביז עס וועט ווערן ווי סמע־טענע, און מישט גוט איבער מיט דעם סאַלאַד און לייגט עס פאַ־נאַנדער אויף לעטאַס־בלעטער. לייגט עס אַרום מיט אוילבערטען, מאַסלינעס.

קרויט סאַלאַד 3 (קאָלד סלאָ) 41

1 קוואָרט דין־צובראַקטע קרויט	½ לעפעל פּוטער
½ גלאָז מילך	½ לעפעל מעהל
¼ לעפעלע צוקער	2 לעפעל דין־צוריבענע ציבעלע
1 געלכעל פון אַן איי	סעלערי, זאַלץ.
2 לעפעל לימענע־זאַפט	

צובראַקט די קרויט דין, לייגט אַריין אין קאַלטע וואַסער פאַר ½ שטונדע. נאָכהער זייט עס גוט אָפּ און שטעלט אַנידער אויף אייז ביז איהר וועט עס דאַרפען. רייבט גוט איין דעם צוקער, פּוטער און די מעהל. וואַרעמט אָן די מילך און גיסט צו ביסלעכ־ווייז, רייבענדיג די גאַנצע צייט. לאָזט עס קאָכען אין אַ טאָפּעלטען טאָפּ, אויף הייסע וואַסער פאַר צעהן מינוטען. באַזאַלצט צום טעם און שלאָגט עס גוט אויף. שלאָגט אויף דעם איי־געלעכעל און גיסט צו ביסלעכווייז דעם סאָס. מישט עס גוט אויס. שטעלט עס צוריק אַרויף אויף די הייסע וואַסער און לאָזט עס ווידער קאָכען פאַר עטליכע מינוט. גיסט עס אַרויף הייסערהייט אויף די צובראַקטע קרויט. מישט גוט צונויף אינאיינעם. גיסט די לימענע־זאַפט צום טעם און לאָזט אָפּקיהלען. באַשיט אויבען מיט די דין־צוהאַקטע רויטען אָדער גרינעם זיסען פעפער, פּעטרושקע אָדער גיס.

אנשטאַט דעם אויפגעקאָכטען סאָס, קאָן מען נעמען מאַיאָנעז אָדער וועלכען אַנדערען סאָס.

קרויט רויטע סאלאד 42

2 גלעזער דין־צובראַקטע רויטע קרויט
1 גלאַז דין־צוהאַקטע סעלערי
1 מיטעלע זויערע עפּעל
אַ ביסעלע סמעטענע
סעלערי, זאַלץ
1 קליינע ציבעלע, דין־אַנגעריבען
2 פולע עס־לעפעל קרים־קעז
אָדער גוטען היימישען קעז
1 רויטער זיסער פעפער
מאַיאָנעז דרעסינג.

צובראַקט די קרויט זעהר דין. רייבט אַן די ציבעלע אויף אַ ריב־אייזען. צוהאַקט דין די סעלערי און רויטען פעפער און די עפּעל. צורייבט דעם קעז מיט אַ ביסעלע סמעטענע און מישט אַלעס אויס אינאיינעם. באַזאַלצט צום טעם. צוליינט עס אויף קליינע ווייסע יונגע קרויט־בלעטער אָדער לעטאַס־בלעטער. באַגיסט מיט מאַיאָנעז.

קאַליפאָרניאַ סאַלאד 43

לעטאַס (סאַלאַטע)
זיסע וויינטרויבען (גרייפּס)
כאַלאַד דרעסינג (סאָס)
אפּעלסינע (אראנדזש)
גרייפ־פרוכט.

צושניידט אַ קאָפּ לעטאַס אויף דער העלפט. ליינט עס אריין אין אַ ביסעל געזאַלצענע קאַלטע וואַסער, מיט דעם צושניטענעם זייט אַראָפּ, פאַר אַ האַלבע שטונדע. נאַכהער וואַשט עס גוט אויס און טריקענט אָפּ פון די וואַסער מיט אַ ריינעם האַנטוך. נעמט אַרויס עטליכע פון די מיטעלסטע הארץ־בלעטלאך און ליינט עס אַן פול מיט צושניטענע קליינע שטיקלאַך אפּעלסינע און גרייפ־פרוכט. ליינט אַרום מיט וויינטרויבען און באַגיסט מיט געקאָכטע סאָס.

קעז סאַלאד 1 44

½ גלאַז קרים־קעז
2 לעפעל סמעטענע, זיסע
2 לעפעל דין־צוריבענע ניס
1 גלאַז דין־צוהאַקטע סעלערי
סעלרי־זאַלץ
פרענטש דרעסינג.

רייבט פאנאנדער גוט דעם קעז מיט די סמעטענע. מישט צונויף מיט סעלערי און האלב פון די ניס. פארפראווועט מיט זאלץ צום טעם. מאכט דערפון קייקעלאך די גרויס פון א נוס. וואלגערט עס איין גוט אין די צוריבענע ניס. צולייגט עס אויף לעטאם-בלעטער, און באגיסט עס מיט פרענטש דרעסינג.

קעז סאלאד 2 45

רייבט פאנאנדער קרים-קעז אדער אנדערע גוטע קעז מיט א ביסעלע צומאלענע ניס אדער מאנדלען (פיגנאליא ניס זיינען בעסער פון אלע אנדערע) און דיל-צוהאקטע פעטרושקע אדער וואסער-קרעס, גרינע אדער רויטע זיסע פעפער, און א ביסעל צוריבענעם הארטען ברויט. מאכט דערפון קייקעלאך, צולייגט עס אויף לעטאם-בלעטער אדער מאכט אזוי ווי א נעסט פון די צובראקטע יונגע קרוים. באגיסט עס אויבען מיט מאיאנעז אדער אן אנדער דרעסינג און באשיט אויבען מיט צוהאקטע פעטרושקע.

קעז און פלאמען סאלאד 46

ווייקט איין פלוימען ביז זיי ווערען ווייך. זייט אפ. נעמט ארויס די ביינדלער. פילט עס אן מיט גוטען קעז, פרישער, אדער קרים-קעז. צולייגט עס אויף לעטאם-בלעטער, באגיסט מיט דרעסינג און באשיט מיט פעטרושקע, צוהאקטע.

קעז געפילטע גרינע פעפערס 47

½ גלאז קרים-קעז אדער גוטע היימישען קעז
2 לעפעל צוהאקטע פעטרושקע
לעטאם-בלעטער
2 לעפעל צומאלענע ניס
1 לעפעל ברויט-ברעקלאך
גרינע זיסע פעפערס

שניידט אפ דעם ווארצעל-זייט פון די גרינע פעפערס, רייניגט גוט אויס פון אינעווייניג. וואשט גוט אויס און לאזט עס ווייקען אין קאלטע וואסער פאר 15 מינוט. צורייבט גוט און מישט צונויף די קעז, פעטרושקע, ניס און ברויט-ברעקלאך. באזאלצט

מיט סעלערי, זאלץ צום טעם. פילט אן די פעפערס גאנץ שטייף. צושניידט עס אויף דינע רונדע שטיקלאך, צולייגט אויף לעטאס־בלעטער. באגיסט מיט גוט־אפגעשלאגענע סמעטענע צונויפגעמישט מיט א ביסעלע לימענע־זאפט און באזאלצען צום טעם. לייגט ארום מיט די אנגעשניטענע זיסע אוגערקעס, און באשיט מיט דין־צו־האקטע פעטרושקע אדער וואסער־קרעס.

פיין־עפעל (אנאנאס) סאלאד 48

1 גלאז צובראקטע פיינעפעל (אנאנאס)

¼ גלאז צוקוועטשטע מאנדלען אדער פיגנאליא־ניס

2 מיטעלע עפעל

מאיאנעז דרעסינג

½ גלאז דין־צוהאקטע סעלערי

צובראקט די עפעל, די פיינעפעל און סעלערי. צוקוועטשט אדער צומאלט די ניס. מישט צונויף אלעס אינאיינעם מיט מאיאנעז, צולייגט אויף לעטאס־בלעטער און באשיט אויבען מיט דין־צומאלענע ניס.

פרוכט סאלאד 49

1 גלאז צושניטענע אויף שטיקלאך פיינעפעל (אנאנאס)

3 מיטעל־גרויסע עפעל

½ גלאז פערסיקעס (פיטשעס)

¼ דין־צושניטענע פייגען אדער טייטלען.

צושניידט און מישט צונויף אלעס אינאיינעם. קיהלט עס גוט אן. באגיסט מיט א ביסעל גוטען שיטערען האניג אדער פרוכט־סאס.

פרוכט סאלאד 50

גלייכע טהיילען צושניטענע אויף קליינע שטיקלאך פיינעפעל (אנאנאס), אפעלסינע, עפעל און פיטשעס (פערסיקעס), גיסט פאר־נאנדער אין שערבעט־גלעזער, אדער גלעזערנע שאלכלאך. לייגט ארויף א רויטע קארש אויבען.

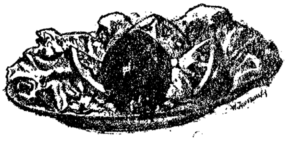
פרוכט סאלאד 51

גלייכע טהיילען, צושניטענע אויף שטיקלאך, באנאנאס, בארן, פלוימען אפגעשיילטע און ארויסגענומען דיביינדלאך. באגיסט עס מיט פרוכט־סאס און באשיט מיט צוריבענע ניס.

פרוכט סאלאד 52

גלייכע טהיילען, צושניטענע אויף שטיקלאך, עפעל. אפרי־קאטען אפגעשיילט און ארויסגענומען די ביינדלאך. טייטלען אדער פייגען איבערגעמישט מיט ניס אדער מאנדלען, צושניטען אויף קליינע שטיקלאך. באגיסט מיט פרוכט־סאס, אדער אויפגעשלא־גענע זיסע סמעטענע (סליוועקס).

באמערקונג: אלע פרישע יאגדעס, ווען צייטיג, זיינען זעהר גוט אלס פרוכט־סאלאד, מיט אנדערע פרוכט אדער אליין. מיט זייער אייגענעם זאפט, מיט פרוכט־סאס אדער מיט אויפגעשלא־גענע זיסע קרים.



X

פֿאַרשפּייז

גערעמפּטע אויסטער פּלענט (סאַלסיפיע) 53

1 בינטעל אויסטער פּלענטס
3 לעפעל פּוטער
2 אייער
1 גלאָז וואסער
3 ציבעלעס
½ גלאָז זאווערע סמעטענע
זאלץ און עטוואָס פעפער

צובראָקט דין די אויסטער פּלענטס און ציבעלע. לייגט אריין פּוטער און וואסער, קאָכט ביז ווייך, נעמט אַרונטער פון פייער, שלאָגט אריין די אייער ביז וואנען עס איז נאָך גאַנץ הייס, מישט צונויף מיט די סמעטענע, שטעלט אַרויף אויף אַ קליינעם פייער פאַר 5 מינוט.

געהאַקטער עגג פּלענט 54

1 עגג פּלענט
2 גרינע זיסע פעפער
לעמענע זאַפט
אַ שטיקעל חלה
3 ציבעלעס
4 לעפעל אויל
2 האַרטע אייער
זאלץ און עטוואָס פעפער

באַקט אויף דעם עגג פּלענט גאַנץ ווייך, קילט אָפּ, שיילט אָפּ, האַקט איין גאַנץ דין מיט די אַלע איבעריגע זאַכען, פאַרפּראַ־וועט מיט אויל, לעמענע זאַפט און זאַלץ צום טעם. דערלאַנגט עס אויף לעטעס (סאַלאַטע) בלעטער, פאַרפּוצט מיט צושניטענע אור־גערקעס אָדער מאַסלינעס.

קעז און גרינע פעפער פריקאַזע 55

3 גרינע זיסע פעפער
¼ פונט גוטע קעז
4 עס לעפעל פּוטער
4 עס לעפעל וואסער
5 לעפעל מצה־מעהל אָדער ברויט ברעקלעך
זאַלץ
2 ציבעלעס
3 אייער
2 טאָמייטאָס
זויערע סמעטענע
פעפער

רייניגט גוט אויס דאָס פעפער פון אינוועניג, באַקט אויף אַן אויווען אַזוי ווי איין קאַרטאָפעל; ווען פאַרטיג, צוהאַקט גאַנץ דין צוזאַמען מיט די ציבעלע. מישט אויס גוט מיט דעם קעז, מעהל, פוטער און אייער, פאַרזידט די וואַסער מיט די דין צובראַקטע טאָ־מייטאָס, ווען די וואַסער זידט מאַכט אויס גאַנץ קליינע קייקעלעך, לייגט אין די זידיגע וואַסער אַריין, זאַלץ און פעפער צום טעם און פוטער, קאָכט פאַר איין האַלבע שטונדע אויף אַ מיטלען פייער, גיסט אַריין די סמעטענע, קאָכט פאַר 5 מינוטען לענגער.

געפילטע מערען 56

4 גרויסע מעהרען
2 אייער
1 ציבעלע
3 לעפעל פוטער
זאַלץ
1 גלאָז וואַסער

1 בינטעל פעטרושקע
3 לעפעל נים דין צומאַהלען
4 לעפעל ברויט־ברעקלאַך
½ גלאָז דורכגעזייעטע טאָמיי־טאָס

שניידט אויס פון אינוויינינג די מעהרען ווי פיעל מען קען, צוהאַקט עס גאַנץ דין מיט די פעטרושקע, אָדער צומאַהלט, שיט אַריין די נים דין צומאַהלען, מישט אויס מיט די אייער, פוטער, זאַלץ און פעפער, אויך ברויט־ברעקלאַך, פילט אָן די מעהרען, פאַר־זידט די וואַסער מיט טאָמייטאָס און דין־צובראַקטע ציבעלעס, לייגט אַריין פוטער, לייגט אַריין די מעהרען, קאָכט ביז ווייך.

געדעמפטע קרויט 57

1 מיטעל קעפעל קרויט
1 גלאָז דורכגעזייעטע טאָמיי־טאָס
זאַלץ

1 גלאָז וואַסער
3 ציבעלעס
4 עס לעפעל פוטער אָדער אויל
פעפער

צובראַקט גאַנץ דין די קרויט און ציבעלעס, גיסט אַריין די וואַסער, לייגט אַריין די פוטער, זאַלץ און פעפער, קאָכט פאַר אַ

האלבע שטונדע אויף אַ מיטעלען פייער, גיסט אריין די טאָמיי־טאָס, קאָכט פאר נאָך אַ האלבע שטונדע.

טאָמייטאָ טאָוסט 58

1 גלאָז געקאָכטע און צוריבענע טאָמייטאָס
גאנצע ווייץ ברויט (האָל וועיט) טאָוסט
2 לעפעל אַמעריקען אָדער האָלענדער קעז
½ גלאָז דין צוריבענע נים
פיגנאָלען־פילבערט אָדער מאנדלען

צולייגט דעם באַשמירטען מיט פוטער טאָוסט אויף לעטאָס בלעטער, מישט צונויף די אויפגעקאָכטע און דורכגעריבענע טאָמייטאָס אין אַ ביסעל וואסער מיט די קעז און נים, קאָכט ביז די קעז ווערט צוגעהן, באַזאַלצט און פארפּראַוועט צום טעם, באַגיסט אויף דעם טאָוסט, דערלאַנגט הייסערהייט.

טשאָפּ סואי 59

2 גרינע זיסע פעפערס
½ עגג פלענט
3 עס לעפעל פוטער
1 גלאָז וואסער
3 ציבעלעס
3 טאָמייטאָס
זאַלץ און פעפער צום טעם

רייניגט גוט אוים די פעפערס פון אינווייניג, צובראָקט עם דין מיט די עגג פלענט, און די ציבעלע, לייגט אריין פוטער, זאַלץ און פעפער, גיסט אריין די וואסער, קאָכט ביז ווייך, צובראָקט קליינע שטיקלעך טאָמייטאָס, מישט די אלע זאכען צוזאמען, קאָכט פאר 10 אָדער 15 מינוטען לענגער.

געבראָטענע עגג פלענט 60

1 עגג פלענט, מיטעל גרויס
4 עס לעפעל מעהל
4 עס לעפעל פוטער
1 איי
1 טיי לעפעל זאַלץ
½ גלאָז מילך

צושניידט דעם עגג פלענט אויף דינע שטיקלאַך, צושלאָגט

די איי מיט די מילך, מישט צונויף די מעהל און זאַלץ, טונקט די שטיקלאַך ענג פּלענט אין די מילך און איי, דאַן אין די מעהל און ווידער אין איי. צולייגט אויף אַ בלעך מיט פּוטער געשמירט. בראָט אין אַ מיטעל-הייסען אויוון ביז ווייך. דערלאַנגט מיט טאָמייטאָ-סאָוס.

געבראָטענע שוועמלעך 61

½ פונט שוועמלעך
4 עס-לעפעל פּוטער
2 לעפעל מעהל
2 גלאָז וואַסער
5 ציבעלעס
זאַלץ און פעפער צום טעם
3 קאַרטאָפעל
1 הויפּט פּעטרושקע

צוברעקט גאַנץ דין די שוועמלאַך און ציבעלע, שיט אַריין די זאַלץ און פעפער, לייגט אַריין די פּוטער. קאָכט 1 שטונדע אויף אַ מיטעלען פייער. בראָקט אַריין דין די קאַרטאָפעל. קאָכט ביז ווייך. ווען פאַרטיג, מישט צו די מעהל, וועלכע איהר וועט שיטען צו ביסלאַך און מישען. קאָכט 2 מינוטען, און דערלאַנגט.

קרויט סורפּרייז 62

גאַנצע בלעטלאַך קרויט
2 אייער
אַ ביסעל זאַלץ
3 טאָמייטאָס
4 עס-לעפעל מעהל
½ גלאָז מילך
3 ציבעלעס
4 לעפל פּוטער

בריהט אָפּ די קרויט מיט זידענדיגע וואַסער, דעקט צו, לאָזט שטעהן פאַר 10 מינוט. זייט אָפּ, מישט צונויף די זאַלץ מיט די מעהל, צושלאָגט די אייער מיט די מילך, טונקט איין די בלעטלאַך פון די קרויט און די מילך מיט די אייער, נאָכדעם אין די מעהל און ווידער אין די מילך מיט די אייער, לייגט צונויף און וויקעלט צונויף שטייף. לייגט אויס אויף אַ בלעך, אויסגעשמירט מיט קאַלטע פּוטער. באַקט אין אַ הייסע אויוון ביז ברוין. ווען פאַרטיג, לייגט צונויף אין אַ פאַן. צוברעקט ציבעלע און טאָמייטאָס, גיסט אַריין אַ ביסעל וואַסער, לייגט אַריין פּוטער, און בראָט אין אַ הייסען אויוון ביז די טאָמייטאָ איז פאַרטיג.

געפילטע קרויט 63

2 גלעזער דין־צוהאקטע מעהרען
1 קעפעל קרויט, ניט קיין שטייפע
2 ציבעלעס, דין צוהאקט
1 גלאז ברויט־ברעקלאך
זאלץ
1 גלאז שוועמלאך, דין צוהאקט
3 אייער
3 לעפעל פוטער
פאפריקא

לייגט אריין די קרויט אין קאלטע, עטוואס באזאלצענע וואסער, און קאכט פאר 5 מינוט. זייט אפ, נעמט פאנאנדער די בלעטער וויפיעל מען קאן, לאזט אפקיהלען, מישט צונויף די שוועמלאך מיט די ציבעלע דין צוהאקט, שלאגט אריין די אייער, לייגט אריין די פוטער. שיט אריין די ברויט־ברעקלאך און מאכט עס געדיכט (נאר ניט צו געדיכט). פארפראוועט צום טעם, פילט אן די קעפעל קרויט צווישען די בלעטלאך גאנץ שטייף. פארדעקט די בלעטער און פארבינדט שטייף מיט א פאדים. לייגט אריין אין א פאן, בראקט אן ציבעלע, לייגט אריין פוטער און באגיסט מיט טאמייטא־סאס, און בראט עס צוגעדעקטערהייט פאר איין שטונדע ביז עס ווערט ווייך, באגיסענדיג פון צייט צו צייט מיט דעם סאס. ווען פארטיג, שניידט עס אין שטיקלאך און באגיסט עס מיט סאס.

אידישע אפעטייזער 63א

⅓ גלאז לינזען לענטילס
½ גלאז וואסער
1 לעפעלע פינאטס־פוטער
1 רויע איי
2 לעפעלאך אנגעריבענע אמעריקאן אדער האלענדער קעז
4 לעפעל אויל
2 ציבעלעס דין צובראקט און איינגעפרעגעלט אין דעם אויל ביז גוט ברוין
2 רויע ציבעלעס
1 הארט אויפגעקאכטע איי
½ לעפעלע זאלץ

ווייקט אן די לינזען איבערנאכט אין דער וואסער. קאכט עס אויף — אין דער זעלבער וואסער ביז פארטיג; זייעט גוט אפ און צומאהלט עס אדער רייבט דורך — דורך א מעטאלענעם זיפעל, מישט אריין דעם אנגעריבענעם קעז. די פינאט פוטער און די רויע איי, מאכט א לאטקע ארום צוויי פינגער די גרעב, און באקט

עס אין אַ מיטעל הייסען אויווען פאַר אַ האַלבע שטונדע. נעמט אַרויס, קילט עס אָפּ, און צוהאַקט עס גאַנץ דין, — מיט די רויע ציבעלע. די אויפגעקאָכטע האַרטע איי און די איינגעפּרעגעלטע ציבעלע מיט די אויל. באַזאַלצט צום טעם און דערלאַנגט עס אויף לעטאַס בלעטער.

XI

זופ.

קרים זופ (געדיכטע זופ) 64

קרים זופ, איז א געדיכטע זופ פון גרינסען, וועלכע מען מאכט געדיכט אדער דורך דעם וואס מען צורייבט די ווערזשע־טייבעלס פון וועלכע די זופ ווערט געמאכט, אדער מיט א ספע־ציעלען קרים, וועלכער מאכט עס געדיכט. די קרים־זופען זיינען די מעהר נארהאפטיגע.

פאר יעדע צוויי גלעזער אויפגעקאכטע ווערזשעטייבעל זופ, נעמט 1 גלאז קרים געמאכט פון:

1 לעפעל פוטער	ספייסעס, אדער סוויט מאר־
1 לעפעל מעהל	דזוראם
1 גלאז מילך	דין־צוהאקטע סעלערי שפיצען
א ביסעל פאפריקע, זיסע	מיט די בלעטלאך, אדער
א ביסעלע זאלץ	גרינע פעטרושקע, איינע פון
⅛ לעפעלע דין־צוריבענע האל־	זיי.

לאזט פאנאנדער די פוטער און רייבט אריין אין דעם די מעהל, אז עס זאל ניט זיין קיין שטיקלאך, גיסט צו ביסלעכווייז די מילך, רייבענדיג. פארפראווועט עס מיט זאלץ און ספייסעס צום טעם און קאכט עס גוט אויף ביז עס ווערט גלאט און געדיכט ווי קרים. גיסט עס אריין אין דער זופ און מישט גוט אוים. איהר קאנט עס אויך נוצען פאר אנדערע געריכטען, פאר געקאכטע גרינסען און בראטען.

בעבלאך קרים זופ 65

¾ גלאז ליימא (פלאטשיגע) בעבלאך	2 גרויסע ציבעלעס
1 מיטעלע מעהר	א שטיקעל קרויט
5 גלעזער וואסער	זאלץ

וועגעטארישער קאך־בוך

וואשט עס איבער, באזאלצט צום טעם. קאכט ביז די בעבלאך צוקאכען זיך. נעהמט ארויס די קרויט און רייבט אלעס דורך, דורך א זיפעל. עס דארף אויסזידען. זאל בלייבען צוויי גלעזער. מישט צונויף מיט צוויי גלעזער צוגעגרייטע קרים. איהר קאנט אריינגיסען צוויי לעפעל זויערע סמעטענע.

מעהרען קרים זופ 66

2 גלעזער צובראקטע מעהרען	2 גרויסע ציבעלעס
4 גלעזער וואסער	4 לעפעל אנגעבראקטע סעלערי
1 גרויסע קארטאפעל	זאלץ

שיילט אפ, וואשט איבער און צובראקט אלעס. לאזט קאכען ביז עס ווערט ווייך. רייבט עס דורך א מעטאלענע זיפעל. עס דארף אויסזידען, זאל בלייבען צוויי גלעזער. מישט צונויף מיט צוויי גלעזער צוגעגרייטע קרים, און לאזט פארזידען.

אספאראגוס (ספארזא) קרים זופ 67

2 גלעזער צובראקטע אספאראגוס	2 גרויסע ציבעלעס
4 גלעזער וואסער	1 גרויסע קארטאפעל
עטליכע שטיקלאך סעלערי־שפי־צען מיט די בלעטער	זאלץ

וואשט גוט איבער די גרינסען. שיילט אפ די ציבעלע און קארטאפעל און צובראקט. באזאלצט צום טעם און לאזט שטארק פארזידען אפגעדעקט, פאר 10 מינוט. נאכהער לאזט עס קאכען אויף א שטילען פייער צוגעדעקט ביז עס קאכט זיך אויף. ווען עס איז פארטיג, רייבט עס אלעס דורך — דורך א מעטאלענער זיפעל. עס דארף אויסזידען, זאל בלייבען אינגאנצען צוויי גלעזער. מישט צונויף מיט צוויי גלעזער צוגערייטען קרים. איהר קאנט אריינגיסען עטליכע לעפעל זויערע סמעטענע, אויב איהר ווילט.

ארבעס קרים זופ 68

¾ גלאז צושפאלטענע ארבעס, גרינע אדער געלע
1 מיטעלע מעהר
4 גלעזער וואסער
2 גרויסע ציבעלעס
1 סעלערי־ווארצעל
זאלץ

וואשט אלעס איבער, באזאלצט, קאכט ביז די ארבעס וועט זיך פאנאנדערקאכן. רייבט אויס דורך א זיפעל, און מישט צונויף מיט 1 גלאז צוגעגרייטע קרים. לאזט פארזידן.

טאמיטא קרים זופ 69

3 גרויסע טאמיטאס (באקלא־זשאנעס)
1 לעפעל פוטער
1 לעפעל מעהל
1 לעפעלע קוקורוזע (קארן) קראכמאל
4 גלעזער מילך
סעלערי, זאלץ
1 לעפעל צוהאקטע פעטרושקע

צובראקט די טאמיטאס, גיסט אריין א ביסעלע וואסער. קאכט עס אויף מיט די פעטרושקע און זאלץ צום טעם און רייבט דורך דורך א זייער, זאל זיין צוויי גלעזער סאס (זופ). רייבט פא־נאנדער דעם קראכמאל צוגיסענדיג ביסלעכווייז דעם זופ. זאל ניט זיין קיין שטיקלאך. לאזט עס פארזידן.

לאזט פאנאנדער די פוטער. רייבט אריין די מעהל, און גיסט צו ביסלעכווייז די מילך — גוט הייסע — רייבענדיג, זאל ניט בלייבן קיין שטיקלאך. לאזט עס פארזידן. מישט עס צונויף מיט די טאמיטא־זופ און דערלאנגט עס גלייך. מען קאן אריינגעבן א ביסעלע ברוינעם צוקער, אויב איהר ווילט.

לינזען קרים זופ 70

1 גלאז לינזען
2 לעפעל צובראקטע פעטרושקע
½ גלאז צובראקטע טאמיטאס
1 גרויסע ציבעלע
2 מיטעלע מעהרען, צובראקטע
1 לעפעל פוטער
1 לעפעל מעהל

וועגעטאַרישער קאָך־בוך

קלייבט איבער און וואַשט אויס די לינזען און ווייקט אַז איבער נאַכט. קאָכט עס אויף, לייגט אַריין די צובראַקטע ציבעלע, מעהרען, טאָמייטאָ און האַלב פון די פּעטרושקע. קאָכט ביז פאַרטיג. רייבט עס דורך דורך אַ זייער. לאָזט פּאַנאַנדער די פּוטער. רייבט אַריין די מעהל, גיסט צו ביסלאַכווייז אַ האַלבע גלאָז הייסע וואַסער רייבענדיג. מישט צונויף מיט די לינזען, זאָל אויסקומען 4 גלעזער. פאַרפּראַווועט צום טעם און לאָזט פאַרזידען.

טשעסטנאַט (קאַשטאַנעס) קרים זופּ 71

1 גלאָז צוקוועטשטע טשעסנאַטס 2 גלעזער וואַסער
זאַלץ און ספּייסעס צום טעם.

שטעכט אַז מיט׳ן שפּיץ פון אַ מעסער די נים. לייגט אַריין אין אַ באַק־בלער און שטעלט אַריין אין אַ הייסען אויווען עס זאָל זיך אויפבאַקען. ווען פאַרטיג, נעמט אַרויס, שיילט אָפּ און צורייבט עס דין. גיסט עס אַן מיט 2 גלעזער וואַסער. קאָכט עס אויף, זאָל אויסזידען האַלב, פאַרפּראַווועט צום טעם, און מישט צונויף מיט 1 גלאָז קרים־סאָס.

קרים קעז זופּ 72

1 לעפעל פּוטער	1 לעפעל מעהל
1 גרויסע ציבעלע	3 גלעזער מילך
3 לעפעל צוריבענעם האָלענדער־קעז	סעלערי, זאַלץ
	2 לעפעל צוהאַקטע פּעטרושקע

לאָזט פאַנאַנדער די פּוטער. צובראַקט דין די ציבעלע און לאָזט קאָכען ביז די ציבעלע ווערט גאַנץ ווייך, רייבט אַריין די מעהל און גיסט אַריין ביסלעכווייז די מילך, גוט אָנגעוואַרימט, רייבענדיג, זאָל ניט זיין קיין שטיקלאַך. גיסט אַריין אין אַ צווייענדיגען טאָפּ, באַזאַלצט און פאַרפּראַווועט צום טעם. לייגט אַריין דעם קעז, קאָכט אויף הייסע וואַסער ביז דער קעז צוגעהט. לייגט אַריין די פּעטרושקע.

וועדזשעטייבעל קרים זופ 73

⅓ גלאז לײמא־בעבלאך (פלא־טשינע)
צוויי היבשע ציבעלעס
1 טאמייטא (באקלאזשאן)
2 שטיקלאך סעלערי (סעלדערע)
2 מיטעל־גרויסע מעהרען

2 מיטעלע קארטאפעל
1 לעפעל פוטער
4 גלעזער וואסער
זאלץ צום טעם
ספייסעס אדער סוויט מארדזא־ראם

צושיילט און וואשט גוט איבער די גרינסען. גיסט אריין די וואסער. לאזט עס פארזידען און קאכט אויף א שטארקען פייער פאר 10 מינוט, אויפגעדעקט. נאכהער דעקט עס צו, נאר ניט איינגאנצען און לאזט פאמעלאך קאכען ביז די בעבלאך ווערען ווייך. רייבט עס אלעס דורך דורך א זייער, באזאלצט און פאר־פראוועט צום טעם. לייגט אריין די פוטער, ווארעמט עס גוט אן. מען קאן אויך אריינגיסען עטליכע לעפעל זויערע סמעטענע.

קירבעס זופ 74

שיילט אפ און צושניידט אויף שטיקלאך דעם קירבעס. דאמפט אין א ביסעל וואסער ביז עס ווערט ווייך, רייבט עס דורך א זיפעל אין א ראבעל טאפ. גיסט אן מיט מילך. לייגט אריין א שטיקעל פוטער, פארפראוועט מיט זאלץ און נאטמעג אדער א בי־סעלע צימרינג צום טעם. גיסט אריין 2 גוט אפגעשלאגענע איי־געלעכלאך, קאכט עס אויף הייסע וואסער פאר עטליכע מינוט. עס דארף זיין גאנץ געדיכט. אויב מען וויל עס האבען עטוואס זיסלאך, לייגט אריין א ביסעלע ברוינעם צוקער.

גרינע בעבלאך סטרושקעס (סטרינג בינס) זופ 75

1 גלאז צובראכענע בעבלאך סטרושקעס
2 ציבעלעס
2 מיטעלע קארטאפעל
6 גלעזער וואסער
2 מיטעלע מעהרען
2 שטעקלאך סעלערי מיט די בלעטלאך

1 סעלערי־ווארצעל (סעלערי־נאב)
זאלץ
1 לעפעל גרינע פעטרושקע, דין צוהאקט.
1 לעפעל פוטער

שיילט אָפּ, צובראַקט די גרינסען, גיסט אָן מיט וואַסער, לייגט אַריין די ציבעלע, באַזאַלצט און לאָזט פאַרזידען אויף אַ שטאַרקען פייער פאַר 10 מינוט. נאָכהער קאָכט עס אויף אַ שטילען פייער ביז פאַרטיג. נעמט אַרויס די ציבעלע, לייגט אַריין די פעטרושקע און די פוטער, לאָזט פאַרזידען. אויב עס איז שטאַרק אויסגעזאָדען, דערגיסט מיט אַ ביסעלע וואַסער אָדער מילך.

בעבלאָך זופּ 76

1 גלאָז בעבלאָך
2 ציבעלעס
1 קאַרטאָפעל
1 לעפעל פוטער
2 מיטעלע מעהרען
1 פעטרושקע־וואָרצעל
זאַלץ
ספּייסעס, צומאַלענע
2 קוואָרט וואַסער.

שיילט אָפּ, צובראַקט און וואַשט גוט אויס די גרינסען און די בעבלאָך. גיסט אָן מיט וואַסער. לייגט אַריין די ציבעלע, באַזאַלצט צום טעם, קאָכט ביז פאַרטיג. פאַרפּראַוועט צום טעם. לייגט אַריין די פוטער, לאָזט פאַרזידען.

לינזען זופּ 77

די זעלבע ווי בעבלאָך־זופּ. נאָר אנשטאַט די בעבלאָך נעמט לינזען

דר. מישלאָוו׳ס געזונדהייט־זופּ 78

2 לעפעל טרוקענע שוועמלאָך
2 מיטעל־גרויסע מעהרען
2 מיטעל־גרויסע קאַרטאָפעל (ניט געשיילט)
1 מיטעל־גרויסע פעטרושקע־וואָרצעל
½ גלאָז ליימאַ־בעבלאָך
1 טאָמייטאָ
2 ציבעלעס
1 שטעקעל סעלערי מיט די בלעטלאָך
סעלערי, זאַלץ און סוויט מאַר־דזאָראַם.

לאָזט פאַרזידען די בעבלאָך אין אַביסעל הייסע וואַסער פאַר 5 מינוט. זייעט אַראָפּ די וואַסער און שיילט אָפּ, צובראַקט אויף

קליינע שטיקלאך די מעהרען, קארטאפעל, פעטרושקעס און שוועמ־לאך. לייגט אריין די אפגעשיילטע ציבעלע און סעלערי. גיסט אריין צוויי קווארט וואסער. לאזט עס זידען שטארק פאר 10 מינוט, אפגעדעקט, נאכהער קאכט עס אויף א קליינעם פייער ביז פארטיג. באזאלצט און פארפראוועט מיט א ביסעלע סוויט מארדזאראם, לאזט פארזידען. רייבט עס אלעס דורך א זיפעל. עס דארף בלייבען ארום 6 גלעזער.

זופ פון גרינע ארבעס 79

1 גלאז גרינע ארבעס	2 מיטעלע מעהרען
2 ציבעלעס	1 שטיקעל קרויט
2 מיטעלע קארטאפעל	1 טאמייטא
6 גלעזער וואסער	זאלץ און א ביסעל פאפריקע

קאכט עס אויף א שטילען פייער ביז פארטיג. באזאלצט און פארפראוועט צום טעם. לייגט אריין די פוטער און לאזט פאר־זידען.

קאליפלאוער זופ (בלומען־קרויט) 80

¼ פונט ווייסע בעבלאך	2 ציבעלעס
¼ פונט קרויט	1 מעהר
1 לעפעל צוהאקטע גרינע פעט־רושקע	1 סעלערי־ווארצעל (נאב)
1 קווארט וואסער	1 קווארט מילך
2 לעפעל פוטער	1 קעפעל קאליפלאוער

גיסט אן מיט וואסער די בעבלאך, מעהרען, ציבעלע, קרויט, סעלערי, פעטרושקע און זאלץ. קאכט אויף א שטילען פייער פאר 1½ שטונדע. ווען פארטיג, רייבט דורך, צובראקט אויף גאנץ קליי־נע שטיקלאך די קאליפלאוער. לייגט אריין אין די זופ. דערגיסט מיט די מילך, לייגט אריין די פוטער. קאכט ביז ווייך פאר ¼ שטונדע. מען קאן עס אויך פארקאכען מיט א ביסעל האבערנע גרייפלאך.

שוומעלאך זופּ 81

¼ פונט בעבלאַך
2 ציבעלעס
3 לעפעל פּוטער
3 קוואַרט וואַסער
1 גרויסער מעהר
½ פונט פרישע, אַדער ½ גלאַז געטריקענטע שוועמלאַך
¼ פונט רייז, אַדער באַרלי־גרייפּלאַך
2 קאַרטאָפעל, גרויסע
זאַלץ און פעפער צום טעם.

גיסט אַן מיט וואַסער די דין־צובראַקטע שוועמלאַך, בעבלאַך, רייז, זאַלץ און פעפער. קאָכט ביז ווייך. צובראַקט דין די ציבעלע. פּרעגעלט מיט די פּוטער ביז ברוין. צובראַקט דין די קאַרטאָפעל. לייגט אַלעס אַריין אין דער זופּ, קאָכט ביז די קאַרטאָפעל ווערט ווייך. פאַרקאָכט מיט די גרייפּלאַך.

סעלערי זופּ 82

½ פונט אַרבעס
3 ציבעלעס
1 טאָמייטאַ
2 גלעזער סעלערי מיט די בלעטלאַך, צובראַקט דין
3 קוואַרט וואַסער
2 מעהרען
½ פונט קרויט
2 לעפעל פּוטער
זאַלץ

גיסט אַן מיט וואַסער די קרויט, מעהרען, אַרבעס, טאָמייטאַ, ציבעלע, פּוטער, און באַזאַלצט צום טעם. לאָזט קאָכען פאַר 1½ שטונדע אויף אַ קליינעם פייער. ווען פאַרטיג, זייט אָפּ, צובראַקט דין די סעלערי, לייגט אַריין אין דער זופּ, קאָכט ביז ווייך. מען קאָן עס פאַרקאָכען מיט גרייפּלאַך.

די זעלבע וועג קאָן מען קאָכען פון אַלע אַנדערע גאָרטען־גרינס, וועלכע מען נעמט אנשטאָט די צובראַקטע סעלערי.

קרויט זופּ 83

1 פונט קרויט
2 ציבעלעס
1 קאַרטאָפעל
½ לימענע־זאַפט

¼ פונט בעבלאַך
½ גלאָז קרים
2 טאָמייטאָס
1 מעהר

זאַלץ
3 קוואָרט וואַסער
2 עס־לעפעל פוטער

צוברעקט דין די קרויט, מעהרען, ציבעלע און טאָמייטאָס. גיסט אָן מיט די וואַסער. לייגט אויך אריין די בעבלאַך. קאָכט פאר איין שטונדע. לייגט אריין קאַרטאָפעל, אויך פוטער. לאָזט קאָכען ביז אַלעס ווערט ווייך. פארפראַוועט מיט לימענע־זאַפט צום טעם. דערלאַנגט מיט קרים פארווייסט.

קאָרן (קוקורוזע) טשאַוודער 84

1 גרויסע קאַרטאָפעל
1 גרויסע ציבעלע
4 לעפעל זיסע סמעטענע
1 געלכעל אויפגעשלאָגען

1 לעפעל דין־צוהאַקטע גרינע פעטרושקע
1 גלאָז אָנגעשאַבענע זיסע קאָרן (קוקורוזע)
פארסליי (פעטרושקע)

שיילט אָפּ און צושניידט די קאַרטאָפעל און ציבעלע אין די קאָרן. גיסט אריין אַ ביסעל וואַסער עס זאָל עס נאָר צודעקען. לאָזט לייכט זידען, ביז די ציבעלע און קאַרטאָפעל ווערען ווייך. גיסט אריין די מילך און סמעטענע. באַזאַלצט צום טעם. לאָזט פאַרזידען. נעמט אַראָפּ פון פייער, שלאָגט אריין דעם אויפגעשלאָגענעם געלכעל. לייגט אריין די פארסלי.

לאימאַ בעבלאַך זופּ 85

1 גלאָז בעבלאַך
2 מעהרען
2 עס־לעפעל פוטער
2 קוואָרט וואַסער

1 לעפעל צוהאַקטע פעטרושקע
2 ציבעלעס
1 קאַרטאָפעל
1 טאָמייטאָ
זאַלץ

גיסט אָן די בעבלאַך, מעהרען, טאָמייטאָ, ציבעלע און קאַר־טאָפעל מיט וואַסער. קאָכט ביז ווייך. רייבט אַלעס דורך אַ

זיפּעל. לייגט אַריין די פּוטער און די צוהאַקטע פּעטרושקע און לאָזט פּאַרזידען. מען קאָן עס אויך פּאַרקאָכען מיט גרייפּלאַך.

מילך זופּ 86

1 גלאָז צובראָקטע קאַרטאָפּעל	1 גרויסע ציבעלע
½ גלאָז צובראָקטע מעהרען	זאַלץ
½ גלאָז צובראָקטע פּאַסטערנאַק	2 לעפעל צוהאַקטע פּעטרושקע
3 גלעזער מילך	1 לעפעל פּוטער

וואַשט איבער און צובראָקט די גרינסען. גיסט אָן מיט א ביסעל וואַסער און קאָכט ביז פּאַרטיג. נאָכהער גיסט אַריין די מילך. לאָזט עס פּאַרזידען. פּאַרפּראַוועט צום טעם. אַזאַ זופּ קאָן מען אויך פּאַרקאָכען מיט וועלכע מען וויל גרייפּלאַך.

מילך זופּ מיט לאָקשען 87

גיסט אַריין ⅔ מילך און ⅓ וואַסער אין א דאָפּעלטען טאָפּ און לאָזט עס פּאַרזידען. לייגט אַריין לאָקשען און קאָכט עס אויף הייסע וואַסער ביז פּאַרטיג. פּאַרפּראַוועט צום טעם. באַשפּריצט מיט א ביסעל דין־צוהאַקטע גרינע פּעטרושקע. לייגט אַריין א שטיקעל פּוטער.

א ביסעלע צימרינג, אָדער נאָטמעג, קאָן מען אַריינשיטען און א ביסעלע צוקער צום טעם, אויב איהר ווילט.

רייז מיט מילך, סאַגאָ אָדער פּערלגרויפּען מיט מילך, קאָנען געקאָכט ווערען אין דער זעלבער וועג.

פּרוכט זופּ 88

וואַשט איבער און ווייקט אָן איבער נאַכט 1½ גלעזער פּלוימען אָדער טרוקענע שוואַרצע פייגען, און ½ גלאָז ראָזשינקעס. קאָכט עס אויף א שטילען פייער און צוויי קוואַרט וואַסער (אינאיינעם מיט די וואַסער אין וועלכער עס האָט זיך געווייקט). לייגט אַריין א ביסעלע צימערינג, אויב איהר ווילט. עטליכע טראָפּען לי־

וועגעטארישער קאך־בוך

מענג־זאפט און א ביסעלע אנגעריבענע לימענע־שאלעכץ. קאכט ביז די פרוכט ווערט גענוג ווייך. עס איז בעסער צו עסען ווען עס איז קאלט.

בוריקעס בארשט 89

½ גלאז לאימא־בעבעלאך
1 גלאז דין־צובראקטע קרויט
2 קארטאפעל
זאלץ צום טעם
לימענע־זאפט צום טעם
4 מיטעל־גרויסע בוריקעס
6 מיטעל־גרויסע טאמייטאס
3 קווארט וואסער
3 לעפעל פוטער
1 גלאז זויערע סמעטענע

בריהט אפ די בעבלאך מיט זידענדיגע וואסער און גיט עס א קאך פאר עטליכע מינוט. זייט אפ די וואסער (גיסט ניט ארויס). שיילט זיי אפ, גיסט אן מיט די אפגעזייעטע וואסער און לאזט קאכען. רייבט אן די בוראקעס אויף א ריב־אייזען, לייגט אריין אין די קאכעדיגע בעבלאך. ווען האלב פארטיג, לייגט אריין די צובראקטע קרויט, טאמייטאס, ציבעלע, קארטאפעל, פוטער און זאלץ. קאכט ביז אלעס איז ווייך. פארווייסט מיט סמעטענע. דערלאנגט הייס אדער קאלט.

שטשאוו 90

2 גלעזער דין־צובראקטער שטשאוו
בוריקעס, בלעטער אדער אנדערע גרינס
1 גלאז זויערע סמעטענע
עטליכע גרינע ציבעלעס
4 גלעזער וואסער
3 ציבעלעס
1 אוגערקע

וואשט און צובראקט דין די שטשאוו, גיסט אן מיט וואסער, קאכט פאר ½ שטונדע, אדער ביז ווייך, מיט די דריי גאנצע ציבעלעס. ווען פארטיג, נעמט ארויס די ציבעלעס, לאזט אפקיהלען, פארווייסט מיט די קרים. לייגט אריין די צובראקטע גרינע ציבעלע און אוגערקע.

יויך (בוליאן) 91

½ גלאז געלע האלבע ארבעס, אדער לימא־בעבלאך
2 פעטרושקע־ווארצלען
5 מיטעלע מעהרען
¼ מיטעלע קרויט־הייפטעל
2 לעפעל צובראקטע גרינע פעט־רושקע
3 שטעקלאך סעלערי מיט די בלעטלאך
2 ציבעלעס
1 זיסער פעפער
1 טאמייטא
זאלץ, פוטער.

צושאבט און וואשט איבער די קרייטאכער. צושניידט אלעס אויף שטיקלאך. רייניגט אויס דעם פעפער פון די קערענדלאך. גיסט אן מיט דריי קווארט (12 גלעזער) וואסער, באזאלצט און לאזט קאכען ביז די בעבלאך (אדער ארבעס) ווערען ווייך. (לאזט עס ניט צוקאכען.) נעמט אראפ פון פייער. זייט אראפ און לאזט אפשטעהן פאר א ווייל. גיסט אראפ דעם קלארען בוליאן. לייגט אריין פוטער און לאזט זידען פאר א ווייל אויף א שטילען פייער ביז עס ווערט ווערען א שטארקער בוליאן.

1. מען קאן עס דערלאנגען אזוי ווי עס איז און עסען מיט צוגעטרוקענטע ברויט, קיכעלאך, געבאקטע מאנדלען, אדער סור־כערלאך.

2. מען קאן עס פארקאכען מיט לאקשען, מאקאראנעס, גאנ־צע רייז, אדער וועלכע איהר ווילט אנדערע גרויפען.

צו די יויך.

לאָקשען 92

שלאָגט אויף 2 אייער, גיסט אריין 2 לעפעל וואסער, א ביסעלע זאַלץ. שיט אריין גענוג גאנצע ווייץ־מעהל צו מאכען א געדיכטע טייג. קנעט עס גוט אוים און וואלגערט פאנאנדער זעהר דין. לאָזט טריקענען פאר א האלבע שטונדע, וויקעלט עס צונויף און בראָקט גאַנץ דין.

מען קאַן עס אויך שניידען אין פאסען, לייגען איינע אויף די אנדערע, און בראָקען דין אָדער גראָב, ווי איהר ווילט.

לאָקשען 93

זיפּט דורך א האלבע קוואָרט מעהל (2 גלעזער), שלאָגט אריין 2 אייער און א ביסעלע זאַלץ. קנעט עס גוט איין, וואלגערט אוים דין און לאָזט א טריקען טאָן פאר א האלבע שטונדע. וויקעלט צונויף און בראָקט גאַנץ דין.

פארפאַלאך 94

מאכט די זעלבע טייג ווי פאר לאָקשען. וואלגערט אוים פיעל דיקער. צושניידט אויף שמאָלע פאסען און שניידט עס אויף גאַנץ קליינע שטיקעלאך, אָדער מאכט די טייג גאַנץ געדיכט, און רייבט עס אָן אויף א ריב־אייזען.

מאַנדלען צו יויך 95

שלאָגט אויף 1 איי. שיט אריין א טראָפּען זאַלץ און 1 גלאָז מעהל. מאכט א טייג, קנעט גוט אוים, און וואלגערט אוים דין. שניידט אין פאסען א פינגער די ברייט אָדער א ביסעל ברייטער. צושניידט עס אין פיערקאנטיגע שטיקלאך. לייגט עס ארויף אויף

א גוט־באַשמירטער מיט פעט בלעך און באַקט עס אין א הייסען אויווען פאַר עטליכע מינוט ביז גוט פאַרברוינט.

מען קאָן עס קאָכען אין זידענדיגע פעט ביז עס ווערט פאַר־ברוינט.

סוכערלאַך 96

צושניידט הארטען ברויט אין דינע, לאַנגע שטיקלאַך, ארום א פינגער די גרעב און דריי פינגער די לענג. נעמט א לעפעלע פינאַט־פוטער, רייבט עס גוט פאַנאַנדער מיט א ביסעלע וואַסער, ביז עס ווערט אַזוי ווי א שיטערע קרים. באַשמירט די שטיקלאַך ברויט גאַנץ דין. צולייגט עס אויף א באַשמירטער מיט פעט בלעך און לאָזט עס גוט צוברוינען אין א הייסען אויווען פאַר עטליכע מינוט.

דעם זעלבען הארטען ברויט קאָן מען צושניידען אויף קליינע פיערקאַנטיגע שטיקלאַך און בלויז צוטריקענען אין אויווען.

פאַרינא ספאָנדזש 97

4 אייער	4 לעפעל פאַרינא

טהיילט אָפ די ווייסלאַך פון געלכלאַך. רייבט איין די פאַרינא מיט געלכלאַך. שלאָגט אויף גוט די ווייסלאַך, מישט צוזאַמען מיט די געלכלאַך און פאַרינא, גיסט אריין אין זודיגען זופּ, קאָכט פאַר 10 מינוטען.

מצה־מעהל קניידלאַך 98

4 אייער	8 עס־לעפעל מצה־מעהל
6 עס־לעפעל פוטער	זאַלץ צום טעם
4 עס־לעפעל וואַסער	

צולאָזט די פוטער, גיסט אריין אין די מצה־מעהל, מישט גוט אויס, שלאָגט אריין די אייער, גיסט אריין די וואַסער, באַזאַלצט, און מאַכט אויס קיילעכדיגע האלקעלאַך און לייגט עס אין קאָ־כעדיגען זופּ. קאָכט פאַר איין שטונדע אויף א קליינעם פייער, עס זאָל נאָר עטוואַס זידען.

XII

סופלעי

לינזען סופלעי (לענטילס) 99

1 גלאז געקאכטע צומאהלענע לינזען
½ לעפעלע פינאט (פיסטאשקע) פוטער
1 לעפעלע פוטער אדער נים פעט
א ביסעל זאלץ
2 אייער
1 געבאקטע ציבעלע
א ביסעל סעלערי, זאלץ

קאכט אויף די לענטעלס אין א ביסעל וואסער, זייעט גוט אפ די וואסער, צומאהלט עם גוט מיט די ציבעלע, טהיילט אפ די געלעכלעך פון די אויער, שלאגט עם אויף, מישט צונויף מיט די לינזען און די אלע אנדערע שטאפען. באזאלצט און פארפראוועט צום טעם. שלאגט אויף די ווייסלעך גוט, מישט צונויף אלע שטאפען אין איינעם. גיסט ארויף אויף א טיפע באק־בלעך און באקט פאר א האלבע שטונדע אין א מיטעל הייסען אויווען, דערלאנגט עס גלייך ווען פארטיג.

בעבלאך סופלעי 100

1 גלאז צוריבענע געקאכטע בעבלעך
2 אייער
2 דין אנגעריבענע ציבעלעם
1 לעפעל פוטער
1 טיילעפעל אפעלצינע זאפט
א ביסעל זאלץ

טהיילט אפ די געלכלעך פון די ווייסלעך, שלאגט עס גוט אויף און מישט צונויף מיט די בעבלאך אין ציבעלע, לאזט פאנאנדער די פוטער, גיסט אריין און באזאלצט צום טעם, שלאגט גוט אויף די ווייסלעך ביז שטייף, גיסט אריין און מישט פארזיכטיג אוים, לעגט אלעס אריין אין א באק־פאן אויסגעשמירט מיט פוטער אדער נים פעט, שטעלט עס אריין אין הייסע וואסער און באקט אין א הייסען אויווען פאר 30 מינוט. דערלאנגט הייס.

קעז סופלעי 101

2 לעפעל פוטער
2 לעפעל מעהל
2 געלכלער
2 ווייסלער

½ גלאָז מילך
½ גלאָז אָנגעריבענע קעז (אמע־ריקען)
¼ לעפעלע באַק־פּאודער
אביסעל זאַלץ

לאָזט פאַנאַנדער די פוטער און רייבט פאַנאַנדער די מעהל. גיסט צו די מילך רייבענדיג. קאָכט ביז עס ווערט גלאַט און גע־דיכט, שיט אריין דעם אָנגעריבענעם קעז און קאָכט ביז עס וועט צוגעהן, קיהלט אָפּ, גיסט אריין די אויפגעשלאָגענע געלכלער, באַ־זאַלצט צום טעם, שיט אריין די באַק־סאָדע, און לאָזט אריין די ווייסלער־שטייף אויפגעשלאָגען, מישט אלעס גוט אויס, און באַקט אין איין אויסגעשמירטער מיט פעט־באַק פאַן אין א מיטעל הייסען אויוועז (ארום 350) פאר 20 מינוט. דערלאַנגט עס גלייך, עס וועט זיך אָפּזעצען ווען עס שטעהט לאַנג און קיהלט אָפּ.

נים בראָטען סופלעי 102

די זעלבע ווי אויבען, נאָר אנשטאָט די קעז, נעהמט ¾ גלאָז צומאָהלענע אָדער דין צוהאַקטע נים אָדער שוועמלעך בראָטען, מיט 1 לעפעל דין צוהאַקטע גרינע פעטרושקע.

אָליווס (מאָסלינעס) סופלעי 103

די זעלבע ווי אויבען, נאָר אנשטאָט די קעז, נעהמט א ½ גלאָז צומאָהלענע קאַליפאָרניע צייטיגע אוילבערטען (אָליווס) (שווארצע) פון וועלכע מען דאַרף ארויסנעמען דיביינדלעך.

שוועמלאך סופלעי 104

די זעלבע ווי אויבען, נאָר אנשטאָט די קעז נעמט א ½ גלאָז געפּרעגעלטע מיט ציבעלע און דין צוהאַקטע שוועמלעך.

מעהרען סופלעי 105

4 גלעזער אָנגעריבענע מעהרען
2 אייער
2 לעפעל פוטער פאַנאַנדערגע־לאָזען

1 גלאָז מילך
2 לעפעל מעהל
זאַלץ צום טעם

שלאגט אויף עטוואס די אייער מיט די מילך און די מעהל. מישט איבער מיט די מעהרען, באזאלצט צום טעם, לאזט אריין אין א באק בלעכעל, פארגלעט עס אויבען, באגיסט מיט אביסעל פאנאנדערגעלאזענע פוטער און באקט ביז פארטיג. מען קאן עס מאכען זיס מיט אביסעל האניג אדער דערלאנגען עס מיט קאס־טארד אדער פרוכט סאס.

קרויט סופלעי 106

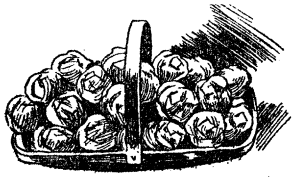
3 גלעזער דין אנגעבראקטע אדער אנגעריבענע קרויט	1 גלאז מילך
2 אייער	2 לעפעל מעהל
1 לעפעל פוטער	זאלץ צום טעם

ריכט עס צו די זעלבע ווי די מעהרען סופלעי.

קאליפלאוער (בלומען קרויט) סופלעי 107

ספינאטש סופלעי 108

די זעלבע ווי די מעהרען סופלעי.



XIII

גאָרטען גרינס (וועדזשעטייבעלס).

אספּאַראַגוס (ספּאַרזע) 109

ליינט אַריין די דינע, ווייכע אספּאַראַגוס אין א קאַלענדער (אַ זייער), וועלכער זאָל זיך אַריינשטעלען אין א טעפּעל מיט די זידענדיגע וואַסער, נאָר זאָל זיין העכער פון דער וואַסער, דעקט צו, נאָר ניט שטייף, דעמפּט עס אין די פּאַרע ביז עס ווערט נאָר ווייך, עס נעמט ניט לאַנג, נאָר קאָכט עס ניט איבער, נעמט אַרויס, באַגיסט מיט פאַנאַנדערגעלאָזענע פּוטער, באַשפּריצט מיט אַביסעל זאַלץ און שיט איבער מיט אויסגעטריקענטען צוריבענעם ברויט. דערלאַנגט עס גלייך.

געקאָכטע אַספּאַראַגוס 110

לייגט אריין אין א פלאַכע געשיר, גיסט אַן אַביסעל געזאַל־צענע וואַסער, זאָל קוים צודעקען די שטעקלעך, און קאָכט אויף א שטילען פייער ביז פאַרטיג. קאָכט ניט איבער, נעמט אַרויס פון די וואַסער, און דערלאַנגט עס באַגאָסען מיט פּאַנאַנדערגעלאָזענע פּו־טער און ברויט־ברעקלעך, אָדער אויף טאוסט באַגאָסען מיט א ווייַ־

סען סאוס, וועלכע מען מאַכט פון 1 לעפעל פוטער, א ½ לעפעל מעהל און ½ גלאָז פון די וואסער אין וועלכען איהר האָט געקאָכט די אספאַראַגוס. לאָזט פאַנאַנדער די פוטער, שיט אריין די מעהל, און רייבט פאַנאַנדער גוט ביז עס ווערט א פייסט, גיסט אריין ביסלעכווייז די אָנגעוואַרעמטע וואסער און לאָזט פאַרזידען, רייבט גוט ביז עס וועט ווערען געדעכט, גיסט אריין א ½ גלאָז געדיכטע זויער קריעם.

געדעמפטע אספאַראַגוס 111

צוברעקט אספאַראַגוס אויף קליינע שטיקלעך, לייגט אריין אין א טעפעל מיט א לעפעל פוטער אין א ביסעל וואַסער, א ביסעל זאַלץ, לאָזט דעמפען אויף א קליינעם פייער צוגעדעקט גוט ביז פאַרטיג.

אספאַראַגוס מיט אויסטער פלענט 112

וואשט אָפּ און צוברעקט די אויסטער פלענט און אספאַראַגוס אין קליינע שטיקלעך, לייגט אריין א שטיקעל פוטער און אביסעל וואסער, אביסעל זאַלץ, דעקט צו און קאָכט אויף א שטילען פייער ביז פאַרטיג, עס זאָל נאָר ווערען ווייך. דערלאַנגט מיט אביסעל זיסע קריעם אדער מיט פינאַט פוטער קריעם. נעמט א לעפעלע פינאַט פוטער און רייבט עס פאַנאַנדער מיט וואסער, צוגיסענדיג ביסלעכווייז ביז עס ווערט גלאַט אזוי ווי שיטערע קריעם. לאָזט עס א ביסעל איבערזידען און דאַן גיסט צו נאָך וואסער, אויב עס וועט ווערען צו געדיכט.

אספאַראַגוס מיט סטרינג בעבלאַך (בעבלאַך סטרוצקעס) 113

צוברעקט דעם אספאַראַגוס אין קליינע שטיקלעך, צוברעכט די בעבלעך סטרוצקעס, ארויסרייסענדיג די פאָדעם וואָס ציהט זיך ווען איהר ברעכט עס, לייגט אריין אין א געשיר, גיסט אריין א ביסעל וואסער, א שטיקעל פוטער, א ביסעל זאַלץ און א צובראָקטע ציבעלע. דעמפט עס אויף א קליינעם פייער ביז ווייך. אייהדער

עס ווערט פארטיג לייגט אריין א ½ לעפעל פינאט פוטער, אדער א ½ גלאז קריעם (סעמעטענע).

114 געבראטענע אספאראגוס

נעמט ארום 2 דאזען שטעקלעך אספאראגוס, גיט עס א קאך אין א ביסעל געזאלצענע וואסער פאר א 15—20 מינוט, נעמט ארויס פון די וואסער, נעמט א טיפע באק־שיסעל, שמירט אוים מיט פוטער אדער נים פעט, לייגט א רייהע צובראקטע אספאראגוס, באשיט גוט מיט ברויט־ברעקלעך, נאך א רייהע אספאראגוס, און ווייטער גוט באשאטען מיט ברויט־ברעקלעך ביז איהר וועט אנ־פילען די שיסעלע, באשיט אויבען מיט ברויט־ברעקלעך. שלאגט אויף 2 אייער מיט א ביסעל מילך, באזאלצט א ביסעל מיט סע־לערי זאלץ, א ביסעל נאט־מעג, גיסט עס ארויף, לאזט ארויף א שטיקעל פוטער און באקט עס אין אויווען פאר 25 מינוט.

115 אספאראגוס אמלעט

1 גלאז אספאראגוס טיפס, גע־קאכטע	3 ווייסלעך פון איי
3 געלעכלעך פון איי	1 לעפעל מעהל
	א ביסעל זאלץ

צושניידט די אספאראגוס אויף שטיקלעך, שניידט אפ די הארטע טהיילען, קאכט עס אין א ביסעל געזאלצענע וואסער, זייהט אפ, צורייבט די געלעכלעך מיט די מעהל, באזאלצט א ביסעל, שלאגט אויף די ווייסלעך זעהר גוט, מישט צונויף אין איינעם. האט א צוגעגרייטע פריי־פאן (סקאווערדע) מיט א ביסעל נים־פעט, גיסט עס ארויף און באקט אין א הייסען אויוועז ביז עס ברוינט צו.

116 ברוסעל ספראוטס

קלייבט איבער און וואשט גוט איבער, ווייקט אז אין גע־זאלצענע וואסער פא ר15 מינוט, פארזידט א ביסעל געזאלצענע וואסער און ווען עס זידט לייגט אריין די ספראוטס און לאזט עס פארזידען און אזוי גיך ווי עס וועט פארזידען מישט אוים, מאכט קלענער דעם פייער, אז ער זאל נאר שטיל קאכען, נאר ניט זידען

פאַר 15 מינוט. זייט אַראָפּ, דערלאַנגט עס באַגאָסען מיט פּוטער אָדער קריעם סאָוס.

ברוסעל ספּראָוטס מיט רייז 117

קלייבט איבער און וואַשט די ספּראָוטס, לייגט אַריין אין אַ פּאַן מיט אַ ביסעל וואַסער און אַ שטיקעל פּוטער, באַזאַלצט, דעמפּט אַ ביסעל אויפגעדעקט ביז עס ווערט ווייך, גיסט אַריין 1 לעפעלע לימענע־זאַפט אָדער 2 לעפעל דורכגעריבענע אויפגעקאָכטע אָדער געקענטע טאָמייטאָ סאָוס, צוריבען מיט אַ לעפעלע פּינאַט פּוטער, מישט אַריין 1½ גלאָז געקאָכטע רייז, פּרעגעלט צו אַ צו־בראָקטען ציבעלע אין פּוטער ביז עס ווערט צוגעברוינט, באַגיסט עס אויבען. דערלאַנגט צום טיש.

געדעמפּטע ברוסעל ספּראָוטס 118

1 גלאָז ברוסעל ספּראָוטס	1 לעפעל פּוטער
1 לעפעל צוהאַקטע פרישע אָדער געטריקענטע איינגעווייקטע שוועמלעך	1 לעפעל פּינאַט פּוטער
	2 צובראָקטע ציבעלעס
	אַ ביסעל זאַלץ, סעלערי זאַלץ

קלייבט איבער און וואַשט אויס די ספּראָוטס. ווייקט איין פאַר 15 מינוט אין געזאַלצענע וואַסער. צובראָקט די שוואָמען און ווייקט איין אין הייסע וואַסער פאַר אַ פּאָר מינוט, זייהט אָפּ, דעמפּט איין מיט צובראָקטע ציבעלע מיט אַ שטיקעל פרישע פּוטער און פּינאַט פּוטער אין אַ ביסעל וואַסער ביז פאַרטיג. באַזאַלצט צום טעם, גיסט אַריין 2 לעפעל זויערע קרים און לאָזט פאַרזידען.

יונגע בעבלאַך סטרוצקעס (סטרינג ביענס) 119

וואַשט אָפּ און צוברעכט די שטרוצקעס, אַראָפּרייסענדיג די פּאָדים (סטרינגס), לייגט עס אַריין אין אַ ביסעל זידענדיג וואַסער, באַזאַלצט און קאָכט אָפּ ביז עס ווערט ווייך, זייהט אָפּ, באַגיסט מיט פאַנאַנדערגעלאָזענע פּוטער, שיט איבער מיט ברויט־ברעקלעך, אָדער באַגיסט מיט אַ ביסעל זיסע קריעם (סליוועקעס).

120 געדעמפּטע יונגע בעבלאַך סטרוצקעס (סטרינג בינס)

וואַשט אָפּ און צוברעכט אויף קליינע שטיקלעך די סטרוצ־קעס אָפּרייסענדיג די ציהענדיגע פּאָדים. דעמפּט ביז עס ווערט ווייך מיט צובראַקטע ציבעלע, אַ לעפעל פּוטער, אַ לעפעל פינאַט פּוטער און אַ ביסעל וואַסער, באַזאַלצט צום טעם.

121 יונגע בעבלאַך סטרוצקעס מיט קרים

צוברעכט אויף קליינע שטיקלעך די סטרוצקעס, רייסט אַראָפּ די ציהענדיגע פּאָדים, לייגט אַריין אין אַ פּאַן מיט אַ לעפעל פּאַ־נאַנדערגעלאָזענע פּוטער, און דעמפּט עס פאַר 12 מינוט, מישענדיג די גאַנצע צייט עס זאָל ניט צוברענען, גיסט אַריין אַ ביסעל הייסע וואַסער, באַזאַלצט, און לאָזט קאָכען אויף אַ קליינעם פייער ביז האַלב פאַרטיג, גיסט אַריין אַ ½ גלאַז געדיכטע קריעם, און אַ לע־פעל פּוטער פאַנאַנדערגעלאָזען און פאַרריבען מיט אַ ½ לעפעל מעהל. באַזאַלצט און שיט אַריין אַ ביסעל סעלערי זאַלץ צום טעם.

122 יונגע וואַקס בעבלאַך סטרוצקעס (סטרינג ביענס)

צואוואַשט און צוברעכט די סטרוצקעס, אַראָפּרייסענדיג די ציהענדיגע פּאָדים. דעמפּט עס אין אַ ביסעלע וואַסער מיט זאַלץ און אַ שטיקעלע פּוטער ביז פאַרטיג, מאַכט אַ קריעם פון 1 לעפעל פאַנאַנדערגעלאָזענע פּוטער, צורייבט עס אין אַ האַלב לעפעלע מעהל און גיסט צו ביסלעכווייז אַ ½ גלאַז הייסע מילך, רייבט עס גוט פאַנאַנדער אויף אַ קליינעם פייער ביז עס ווערט געדיכט ווי סמעטענע, גיסט עס אַריין און לאָזט זידען פאַר 5 מינוט.

123 יונגע בעבלאַך סטרוצקעס

צוואַשט און צוברעכט די סטרוצקעס אין קליינע שטיקלאַך, אַראָפּציהענדיג די פּאָדים, צובראַקט 2 ציבעלעס און דעמפּט עס אין אַ ביסעל וואַסער מיט אַ שטיקעל פּוטער און אַ ביסעל זאַלץ פאַר 20 מינוט. בריהט אָפּ מיט זידענדיגע וואַסער און שיילט אָפּ פאַר יעדער גלאַז סטרוצקעס 1 היבשע טאָמייטאָ, צושניידט עס

אין קליינע שטיקעלאך, לייגט עס אריין מיט נאך א שטיקעל פוטער, א קליין ביסעל ברוינעם צוקער און א לעפעלע פינאט־פוטער. קאכט אלעס ביז פארטיג.

יונגע בעבלאך סטרוצקעס פריקאזי 124

1 פונט בעבלאך סטרוצקעס
2 לעפעל פוטער
1 לעפעל פינאט־פוטער
2 לעפעל צוריבענע געלע קעז
½ לעפעלע לימענע־זאפט
1 לעפעל צוהאקטע גרינע פעטרושקע
2 צובראקטע ציבעלעס
½ גלאז קלארע זופ
1 געלעכעל פון אן איי אויפגעשלאגען

וואשט איבער און צוברעכט אויף קליינע שטיקלאך די סטרוצקעס, ארויסציהענדיג די פאדים, לייגט אריין אין א פאן מיט די פוטער, ציבעלע און פעטרושקע אין א ביסעל וואסער, דעמפט עס צוגעדעקט ביז עס ווערט ווייך, גיסט צו ביסלעכווייז די זופ ווען עס זידט אויס. ווען פארטיג, גיסט אריין דעם אפגעשלאגענעם געלעכעל, די לימענע־זאפט, לייגט אריין דעם צוריבענעם קעז, מישט ביז עס וועט ווערען געדיכט (עס זאל ניט זידען), דערלאנגט עס אויף הייסען טאוסט (צוטריקענטע ברויט באשמירט מיט פוטער).

האלאנד בעבלאך סטרוצקעס 125

2 גלעזער צובראכענע סטרוצקעס
3 קארטאפעל, צושניטען אויף קליינע שטיקלאך
1 לעפעל מעהל
א ביסעל ברוינעם צוקער
א ביסעלע זאלץ, סעלערי זאלץ
1 לעפעל פוטער
2 ציבעלעס
2 אויפגעבריהטע, אפגעשיילטע און צובראקטע טאמייטאס
½ לעפעלע פינאט־פוטער

צואוואשט און צוברעכט אויף קליינע שטיקלאך די סטרוצקעס, ציהט ארויס די פאדים, גיסט אן מיט א ביסעל קאלטע

וועגעטאַרישער קאָך־בוך

וואַסער, באַזאַלצט אַ ביסעל, לייגט אַריין די צוּבראַקטע ציבעלע, לאָזט קאָכען ניט צוגעדעקט פאַר 20 מינוט, לייגט אַריין די קאַר־טאָפעל, קאָכט ביז פאַרטיג, צוגיסענדיג אַ ביסעל וואַסער אויב עס איז אויסגעזאָדען, לאָזט פאַנאַנדער די פוטער, שיט אַריין און רייבט פאַנאַנדער גוט די מעהל, לאָזט אַ ביסעל צוברוינען, נעמט אַראָפּ פון פייער, רייבט אַריין די פינאַט־פוטער. אויב צו געדיכט, גיסט אַריין אַ ביסעלע יויך פון די בעבלאַך, גיסט עס אַריין אין די בעבליך און לאָזט עס קאָכען פאַר 5 מינוט, באַזאַלצט צום טעם. אויב איהר ווילט שיט אַריין אַ ביסעלע צ קער.

126 בעבלאַך מיט טאָמייטאָס

ווייקט איין איבער נאַכט 1 גלאָז בעבלאַך און קאָכט אויף אין דער פריה אין אַ ביסעל וואַסער מיט זאַלץ ביז האַלב פאַרטיג, זייהט עס אָפּ, גיסט אַריין אַ גלאָז טאָמייטאָ־סאָס, 2 צוּבראַקטע ציבעלעס, 2 לעפעל פוטער, באַזאַלצט צום טעם, און דעמפט אויף אַ קליי־נעם פייער ביז פאַרטיג.

127 בוריקעס געבאַקטע

וואַשט אָפּ דעם בוריק און באַקט אין אויווען אַזוי ווי קאַר־טאָפעל. ווען פאַרטיג, שיילט אָפּ און צושניידט אויף שטיקלאַך, באַגיסט מיט פאַנאַנדערגעלאָזענע פוטער.

128 בוריקעס מיט קרים

וואַשט און שיילט אָפּ די בוריקעס, צושניידט אויף קליינע שטיקלאַך, און קאָכט אין אַ ביסעל וואַסער ביז פאַרטיג, זייהט אַראָפּ די וואַסער און מאַכט אַ קריעם פון : 1 לעפעל פאַנאַנדערגע־לאָזענע פוטער, 2 לעפעל מעהל, רייבט פאַנאַנדער גוט און גיסט צו ביסלעכווייז די אַראָפּגעזייטע הייסע וואַסער, מישענדיג שטענ־דיג ביז עס ווערט געדיכט אַזוי ווי סמעטענע (קריעם). באַזאַלצט און פאַרפּראַוועט צום טעם, און גיסט אַרויף אויף די געקאָכטע בוריקעס.

129 וויענא בוריקעס

וואשט אפ גוט מיט א בארשט 4 מיטעלע בוריקעס, לייגט אריין אין א טאפ, גיסט ארויף הייסע וואסער זאל נאר צודעקען די בוריקעס און קאכט ביז ווייך. קיהלט אפ, שיילט אפ די שאלאכץ, שניידט אפ דינע שטיקער, שמירט אוים מיט פוטער דאס באק-פאן, באשיט די דעק מיט צוריבענע ברויט, לייגט א רייהע מיט די צושניטענע בוריקעס, באשיט מיט ברויט-ברעקלעך און ווייטער א רייהע בוריקעס, באשיט עס ווייטער מיט ברויט-ברעקלעך און אזוי ווייטער. באשיט אויבען מיט ברויט-ברעקלעך, צושלאגט איין איי מיט 1 גלאז מילך און א לעפעל פוטער, באזאלצט עס צום טעם, באגיסט עס אויבען און באקט עס אין א הייסען אויווען ביז עס וועט פארברוינען.

130 געבראטענע בעבלאך מיט טאמייטאס

- 2 גלעזער בעבלאך
- 1 גלאז טאמייטא סאוס
- ½ גלאז ברויט-ברעקלאך
- ½ גלאז דין צוריבענע ציבעלע
- 1 לעפעל פוטער
- 1 לעפעל ברוינעם צוקער

ווייקט איין די בעבלאך איבער נאכט, קאכט אויף אין דער פריה אין ווייניג וואסער ביז פארטיג, זייהט אראפ גוט, לייגט אריין אין א ליימענעם טאפ, גיסט ארויף די טאמייטא סאוס (אפגעקאכט אין א ביסעל וואסער און דורכגעריבענע טאמייטאס), לייגט אריין די פוטער, מישט איבער מיט די ברויט-ברעקלאך און צוריבענע ציבעלע, באזאלצט און פארפראוועט צום טעם, דעקט צו און באקט אין א מיטעלע אויווען פאר 1 שטונדע, דעקט אפ, באגיסט מיט איין לעפעל פאנאנדערגעלאזענע פוטער און לאזט גוט צוברוינען.

131 געבאקטע לימא בעבלאך

ווייקט אן איבער נאכט און קאכט אויף די בעבלאך אין א ביסעל געזאלצענע וואסער ביז פארטיג, קאכט נישט איבער, זייהט אפ, ווארעמט אן א פריי-פאן מיט א ביסעל פאנאנדערגעלאזענע פוטער, לייגט אריין די בעבלאך, פרייט צו גוט, מישענדיג עס זאל נים צוברענען. שיט איבער מיט ברויט-ברעקלאך ווען פארטיג.

געקאכטע בעבלאך 132

ווייקט איבערנאכט די בעבלאך, קאכט אויף אין א ביסעל צוגעזאלצענע וואסער ביז עס איז גוט ווייך, זייהט אראפ די וואסער, גיסט אריין א ביסעל פאנאנדערגעלאזענע פוטער אדער זויער־קרים (סמעטענע).

אינדיאן ליימא בעבלאך 133

ווייקט איבערנאכט 1 גלאז בעבלאך, קאכט אויף אין אזוי ווייניג וואסער ווי מעגליך, שאבט אן פרישע זיסע אדער געקענטע קארן (קוקורוזע) 1 גלאז, און ווען די בעבלאך זיינען שוין ווייך, גיסט אריין די קארן, קאכט פאר 20 מינוט, פארפראוועט מיט א ביסעל זאלץ און סעלערי זאלץ צום טעם, לייגט אריין א שטיקעל פוטער אדער א ביסעל זויערע קרים און דערלאנגט הייסע.

גרינע ארבעס געקאכט 134

שיילט אויס דעם ארבעס פון די סטרוצקעס, גיסט אריין א ביסעלע וואסער, באזאלצט, לאזט קאכען ביז עס ווערט ווייך, קאכט ניט איבער, אויב ניט זיס גענוג, שיט אריין א ביסעל צוקער, ווען פארטיג זייהט אראפ, לייגט אריין א שטיקעלע פוטער, אדער באגיסט מיט א ביסעלע זיסע קרים.

גרינע ארבעס מיט קרים 135

שיילט אויס און קאכט די ארבעס אין א ביסעל געזאלצענע וואסער ביז ווייך, אויב די וואסער איז ניט אויסגעזאדען, זייהט אפ, גיסט אריין א ½ גלאז קרים (סמעטענע), פארפראוויעט צום טעם, מאכט עס געדיכט מיט א לעפעל מעהל צוריבענע אין א ביסעל מילך, לאזט עס פארזידען.

גרינע ארבעס מיט מעהרען און אנדערע פלאנצען 136

דעמפט גלייכע טיילען אויסגעשיילטע גרינע ארבעס און צו־בראקטע מעהרען אדער אנדערע פלאנצען, א צובראקטע ציבעלע

מיט אַ ביסעל זאַלץ און אַ ביסעל צוקער צום טעם, אײדער עס ווערט פאַרטיג, פאַררײבט מיט אַ לעפעל מעהל און אַ לעפעל פּוטער, אַדער אַ ביסעלע פּינאַט פּוטער און לאָזט פאַרזידען. אײדער איהר דער־לאַנגט עס, באַשיט מיט אַ ביסעל דין־צוהאַקטע גרינע פּעטרושקע.

137 אַרבעס אויף געברוינטע ברויט (טאָוסט)

נעמט אַ גלאָז געקאָכטע אַרבעס, מאַכט אַ סאָוס פון 1 לעפעל פּוטער, 1 לעפעל מעהל, 1 לעפעלע צוקער, עטליכע טראָפּען לימענע־זאַפט און ½ גלאָז רײנע זופּ. לאָזט פאַנאַנדער די פּוטער, רײבט פאַנאַנדער די מעהל און גיסט ביסלעכווייז די הייסע זופּ, רײבענ־דיג ביז עס ווערט געדיכט. גיסט אַרײן די לעמינע זאַפט. לאָזט פאַרזידען, מישט אַרײן די אַרבעס און לייגט עס אַרויף אויף הייסע דינע געברוינטע ברויט (טאָוסט), באַשמירט מיט פּוטער.

138 געבאַקטע לינזען (לענטילס)

1 גלאָז לינזען
2 לעפעל אַנגעריבענע ציבעלע
2 לעפעל פּוטער
אַ ביסעל סעלערי זאַלץ
¼ גלאָז דין צוריבענע ברויט־ברעקלאַך
1 גלאָז צוריבענע טאָמייטאָס (באַקלאַזאַנעס)
4 לעפעל זיסע סמעטענע
¼ לעפעלע סאָדע

וואַשט איבער און ווייקט אײן איבער נאַכט די לינזען. אין דער פריה, לייגט אַרײן די ציבעלע און קאָכט ביז עס ווערט ווייך, באַזאַלצט און פאַרפּראָוועט צום טעם, לאָזט אויסזידען, אַז עס זאָל ניט בלייבען קיין וואַסער, אָדער זעהר ווייניג, רייבט דורך טאָמיי־טאָס דורך אַ זיפּ, עס זאָל זיין 1 גלאָז, לייגט אַרײן די סאָדע און די קרים (סמעטענע) און לאָזט פאַרזידען, גיסט עס אַרײן אין די לינזען, מישט אויס, לאָזט עס אַרײן אין איין אויסגעשמירטע מיט פּוטער באַק־פּאַן, באַשיט מיט ברויט־ברעקלאַך, און באַקט אין אַ מיטעל הייסע אויוועז ביז גוט פאַרברוינט.

139 לינזען (לענטעל) טאָוסט

גרייט צו די לינזען ווי אויבען באַשריבען, נאָר גיסט אַרײן אַ

ביסעל מעהר טאָמייטאָ סאָוס און אַ ביסעל מעהר קרים (סמעטענע) עס זאָל זיין שיטער ווי געדיכטע קרים, רייבט עס דורך, און באַגיסט עס אויף טאָוסט (פאַרברוינטען און באַשמירטען מיט פּוטער־ברויט).

140 ווערזשעטייבעל קאַסעראָל

צו איין גלאָז געקאָכטע גרינע ארבעס, בעבלאַך סטרוצקעס, זיסע קאָרן, גרינע ליימע בעבלאַך אָדער טאָמייטאָס צושניטען, צו־בראָקט 2 ציבעלעס, 1½ גלעזער מילך און 2 לעפעל בוימעל אָדער פּוטער, 2 לעפעל צוהאַקטע גרינע פּעטרושקע, 2 גרויסע פרישע געבאַקענע און צוקוועטשטע קאַרטאָפעל, מישט צונויף אַלעס אין איינעם, באַזאַלצט און פאַרפּראַוועט צום טעם, לייגט עס אריין אין אַן איינגעשמירטע מיט פּוטער באַק־פאַן, באַשיט מיט ברויט־ברעקלאַך, באַקט פאַר אַ ½ שטונדע אין אַ מיטעל הייסע אויוועו.

141 טאָמייטאָ (גאָלד־עפּעל) געדעמפּטע

שיילט אָפּ די טאָמייטאָס, צושניידט אויף שטיקלעך, צו־בראָקט עטליכע ציבעלעס, איהר קאָנט אויך אריינבראָקען עטליכע זיסע פעפערס, באַזאַלצט צום טעם, לייגט אריין אַ שטיקעל פּוטער און דעמפּט צוגעדעקט ביז די ציבעלע איז ווייך, איהר קאָנט עס דערלאַנגען אויף טאָוסט (צוגעברוינטע ברויט), באַשמירט מיט פּוטער.

142 טאָמייטאָס געבראָטענע

צושניידט די טאָמייטאָס אין דינע שטיקלעך, לייגט אין שיכטען, אין אַן אויסגעשמירטע מיט פּוטער באַק־פאַן. יעדער שיכט באַשפּריצט מיט אַ ביסעל צוקער און סעלערי זאַלץ און שיט איבער מיט די צוהאַקטע ציבעלע און זיסע פעפער, ברויט־ברעקלאַך און אַ ביסעל פאַנאַנדערגעלאָזענע פּוטער, ווען די פאַן איז פול, באַשיט אויבען מיט ברויט־ברעקלאַך און אַ ביסעל זאַלץ, לייגט ארויף עט־ליכע שטיקלעך פּוטער, דעקט צו און באַקט אין אויוועו פאַר אַ האַל־בע שטונדע, דעקט אָפּ, און לאָזט גוט פאַרברוינען.

וועגעטאַרישער קאָך־בוך

143 סקרעמבעלד טאָמייטאָס

שיילט אָפּ און צוהאַקט דין 3 טאָמייטאָס מיט עטליכע ציבע־לעס און עטליכע שטיקלאַך סעלערי, 2 לעפעל ברויט־ברעקלאַך און 3 לעפעל צוריבענעם אַמעריקען אָדער האָלענדער קעז. באַזאַלצט אַ ביסעל, לאָזט פּאַנאַנדער 2 לעפעל פּוטער און 2 לעפעל בוימעל, גיסט אַריין אין די וועדזשעטייבעלס און קאָכט פּאַר אַ 15 מינוט. שלאָגט אויף 2 אייער, גיסט אַריין און מישט ביז די אייער ווערן געדיכט, דערלאַנגט אויף טאָוסט.

144 געדעמפּטע מעהרען

שאָבט אָפּ און צושניידעט אין קליינע שטיקלעך, גיסט אַריין אַ ביסעלע וואַסער און אַ שטיקעל פּוטער אָדער ניס פּעט, און דעמפּט אויף אַ קליינעם פייער ביז פאַרטיג. באַזאַלצט אַ ביסעלע און אויב איהר ווילט עס זיסער, שיט אַריין אַ ביסעלע ברוינע צוקער, דערלאַנגט עס מיט פּוטער אָדער באַגיסט מיט ווייסען סאָוס.

145 מעהרען מיט קרים

שאָבט אָפּ און צושניידט אין קליינע שטיקלעך די מעהרען, גיסט אַריין אַ ביסעל וואַסער און אַ שטיקעל פּוטער און דעמפּט אויף אַ קליינעם פייער, ביז עס ווערט ווייך און אויסגעוואַדען. גיסט אַריין אַ ביסעל גוטע מילך, און אַ לעפעל צוהאַקטע גרינע פּעט־רושקע און לאָזט עס פאַרזידען. פאַררייבט עס מיט אַ האַלב לע־פעלע מעהל און אַ לעפעל פאַנאַנדערגעלאָזענע פּוטער.

146 מעהרען געבראָטענע

קאָכט אָפּ מעהרען אין זעהר ווייניג וואַסער, אַ ביסעל צו־געזאַלצען, ביז זיי ווערען ווייך, צעבראַקט. שמירט אוים אַ באַק־פּאַן מיט פּוטער אָדער ניס־פּעט, באַשיט די דעק מיט צוריבענע ברויט, לייגט אַריין אַ רייהע געקאָכטע מעהרען, באַשיט עס גוט מיט צו־ריבענע ברויט און ווייטער מעהרען, און אַזוי ביז איהר וועט אָנ־פילען דעם פאַן, שלאָגט אויף איין איי מיט מילך, באַזאַלצט צום

טעם, באגיסט אויבען ביז עס זאל צודעקען די מעהרען, לייגט אריין עטליכע שטיקער פוטער, באקט עס אין א מיטעל הייסע אויווען ביז גוט פארברוינט.

מעהרען מיט ציבעלע 147

צובראקט די מעהרען, און אויף יעדע גלאז מעהרען צובראקט 2 ציבעלעס, דעמפט עס אין א ביסעל וואסער אין א לעפעל פוטער ביז עס ווערט ווייך, ווען פארטיג, באזאלצט צום טעם און לייגט אריין 1 לעפעלע פינאט פוטער פאנאנדערגעריבען מיט א ביסעל וואסער, לאזט פארזידען.

צוקוועטשטע מעהרען 148

קאכט אויף מעהרען אין זעהר ווייניג וואסער, זייהט אפ, צו־קוועטשט אדער רייבט דורך דורך א זייער, פארפראוועט צום טעם, לייגט אריין פוטער אדער באגיסט מיט זיסע קרים (סליווקעס), מישט אוים, ווארימט אן און דערלאנגט הייסע.

מעהרען מיט פאסטערנאק 149

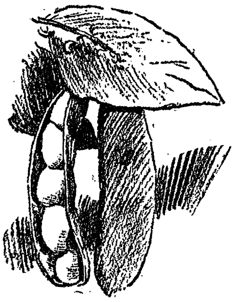
צובראקט מעהרען מיט פאסטערנאק אין 2 אדער 3 ציבעלעס גאנץ דין, דעמפט עס אין א ביסעל וואסער מיט א שטיקעל פוטער אדער נים פעט ביז ווייך, באזאלצט א ביסעל, און לייגט אריין איין לעפעלע פינאטס פוטער, אדער א האלבע גלאז זיסע קרים, לאזט גוט פארזידען.

מעהרען מיט רייז 150

צובראקט מעהרען מיט פאסטערנאק און 2 אדער 3 ציבעלעס אין א ביסעל וואסער מיט א לעפעל פוטער ביז ווייך, באזאלצט צום טעם, און לייגט אריין פאר יעדע 2 גלעזער מעהרען 1 גלאז געקאכטע רייז און 1 לעפעל פוטער, לאזט קאכען פאר עטליכע מינוט.

151 מעהרען מיט גרינע בעבלאך סטרוצקעס

צובראקט די מעהרען אין קליינע שטיקלעך, צוברעכט די סטרוצקעס און ציהט ארויס די סטרינגס (פאדים), צובראקט עט־ליכע ציבעלעס, לייגט אריין 1 לעפעל פוטער, גיסט אן וואסער עס זאל צודעקען די גרינס און דעמפט ביז ווייך, באזאלצט צום טעם. ווען פארטיג לייגט אריין א האלב לעפעלע פינאט פוטער און א האלבע גלאז קרים, לאזט פארזידען. די זעלבע זאך קאנט איהר מאכען מיט גרינע ארבעס ארויסגענומענע פון די סטרוצקעס.



סעלערי 152

סעלערי איז אמבעסטען צו עסען רויערהייט. עס איז גוט אין אלע סאלאדען, נאר מען קאן עס קאכען אויך; אליין אדער מיט אנדערע גרינסען. עס גיט צו א גוטען ריח, איבערהויפט די בלעטלאך, ווען מען לייגט עס אריין אין זופ אדער אנדערע געריכטען.

געדעמפטע סעלערי 153

צושניידט עס אין קליינע שטיקלעך, לייגט אריין פוטער, גיסט אריין א ביסעל וואסער, באזאלצט און דעמפט עס ביז פארטיג.

סעלערי מיט מעהרען 154

צובראקט אויף קליינע שטיקלעך די סעלערי, מעהרען און ציבעלע אין גלייכע טיילען, דעמפט עס אין א ביסעל וואסער מיט א שטיקעל פוטער, באזאלצט צעם טעם. ווען פארטיג, לייגט אריין א קרים, וואס איז צוזאמענגעשטעלט פון די פאלגענדע שטאפען: א לעפעל פוטער, א האלבען לעפעל מעהל און א ¾ גלאז הייסע מילך, לאזט פאנאנדער די פוטער, שיט אריין די מעהל, צורייבט גוט, און גיסט אריין ביסלעכווייז די הייסע מילך, רייבענדיג די גאנצע צייט ביז עס ווערט געדיכט.

וועגעטארישער קאך־בוך

סעלעריווארצלען (סעלערי נאבם) 155

שיילט אפּ, צושניידעט אין קליינע שטיקלעך, צובראקט נאך אמאל אזוי פיעל ציבעלע, לייגט אריין א שטיקעל פּוטער, גיסט אריין א ביסעל וואסער, באזאלצט, דעמפט עם אויף א קליינעם פייער ביז פארטיג. לייגט אריין א לעפעלע פינאט פוטער אדער באגיסט מיט ווייסען סאוס.

צוקוועטשטע סעלערי ווארצלען 156

שיילט אפּ און צושניידט, קאכט עס אפּ אין א ביסעלע גע־זאלצענע וואסער ביז פארטיג, זייהט עס אפּ, צוקוועטשט עס גוט, לייגט אריין א שטיקעל פוטער, באזאלצט, גיסט אריין א ביסעל קרים, ווארעמט עס אן און דערלאנגט.

סעלערי ווארצלען מיט אנדערע גרינס 157

שיילט אפּ און צושניידט אויף קליינע שטיקלעך, צובראקט וועלכע איהר ווילט אנדערע גרינסען און ציבעלע גלייכע טיילען, דעמפט עס אין א ביסעל וואסער מיט א שטיקעל פוטער, באזאלצט צום טעם, איידער עס איז פארטיג, לייגט אריין א לעפעלע פינאט פוטער אדער א ביסעל זיסע קרים.

סאלסיפיי (אויסטער פלענט) געדעמפטע 158

שאבט אפּ און צוואוואשט די ווארצלען, צושניידט אין קליינע שטיקלאך, צובראקט נאך אמאל אזוי פיעל ציבעלע, דעמפט אין א ביסעל וואסער ביז ווייך, איידער עס ווערט פארטיג, באזאלצט און פארפּראוועט צום טעם, לייגט אריין א לעפעלע פינאט־פוטער און א שטיקעל פוטער. עס דארף גוט אויסזידען.

אויסטער פלענט מיט קרים 159

צושאבט און צובראקט די ווארצלען, קאכט אין א ביסעל וואסער ביז פארטיג, מאכט א ווייסען סאס פון א לעפעל פוטער,

וועגעטאַרישער קאָך־בוך

אַ האַלבען לעפעל מעהל און יויך פון אויסטער פּלענט. און אויב ניטאַ אָדער ווייניג, נעמט הייסע מילך, רייבט עם גוט פאַנאַנדער אויף אַ קליינעם פייער, פּאַרפּראַוועט צום טעם, באַגיסט די אויס־טער פּלענט און לאָזט פּאַרזידען.

גענבראָטענע סאַלסיפיי (אויסטער פּלענט) 160

צושאַבט און גיט אַ ביסעל אַ קאָך די וואָרצלען אין אַ ביסעל געזאַלצענע וואַסער, זייהט אָפּ, צושניידט, נעמט אַ טיעפע באַק־פּאַן, באַשמירט מיט פּוטער, באַשיט גוט דעם דעק מיט דינע ברויט־ברעקלאַך, לייגט אַ שיכט דין־צוברּאַקטע וואָרצלען, באַשיט מיט ברויט־ברעקלאַך און דין־צוהאַקטע ציבעלע, באַגיסט מיט אַ ביסעל פאַנאַנדערגעלאַזענע פּוטער, לייגט נאָך אַ שיכט די זעלבע און ווייטער באַשיט מיט ברויט־ברעקלאַך און ציבעלע ביז פול, באַשיט אויבען מיט ברויט־ברעקלאַך, שלאָגט אויף צוויי אייער מיט אַ גלאָז מילך, באַגיסט אויבען, לייגט אַרויף עטליכע שטיקלאַך פּוטער און באַקט אין אויוועז ביז גוט פאַרברוינט. מען קאָן אויך אַריינלייגען אָפּגעקאָכטע און צוהאַקטע שוועמלאַך.

געבראָטענע אויסטער פּלענט מיט קעז 161

צושאַבט און קאָכט אין אַ ביסעלע געזאַלצענע וואַסער די וואָרצלען, שמירט אוים מיט פּוטער אַ באַק־פּאַן, באַשיט די דעק מט ברויט־ברעקלאַך, לייגט אַ שיכט פון די אָפּגעקאָכטע אויסטער פּלענט, באַשיט ברויט־ברעקלאַך און אַמעריקאַן קעז, באַשפּריצט מיט אַ ביסעלע סעלערי־זאַלץ, און ווייטער אַ שיכט אויסטער פּלענטס באַשאָטען מיט ברויט־ברעקלאַך און צוריבענע קעז ביז די פּאַן איז פול, באַגיסט מיט הייסע מילך און באַשיט אויבען מיט ברויט־ברעקלאַך און צוריבענע קעז, באַקט אין אויוועז פאַר אַ ½ שטונדע ביז עס וועט פאַרברוינט ווערען.

ספּינאַטש (שפּינאַט) 162

קלייבט איבער און שניידט אָפּ די וואָרצלען און וואַשט איבער גוט אין עטליכע וואַסערען, ווייקט עס פאַר עטליכע מינוט, נעמט

ווענגעטארישער קאך־בוך

ארויס פון די וואסער, לייגט אריין אין א טאפ א ביסעל אויסגע־שמירט מיט פעט, דעמפט, אהן וואסער, אויף א שטילען פייער, א ביסעלע אפגעדעקט ביז עס ווערט ווייך, קאכט ניט איבער, צו־האקט עס א ביסעל, באזאלצט, דערלאנגט עס הייסערהייט מיט א שטיקעלע פוטער און א ביסעלע לימענע־זאפט אדער סמעטענע, אדער אן אפגעשלאגענעם געלעכעל פון אן איי, מיט א ביסעל אויל.

עגג פלענט קראקעטען 163

שיילט אפ און קאכט די עגג פלענט אין א ביסעל געזאלצענע וואסער ביז עס ווערט ווייך, צוקוועטשט עס גוט, מישט צונויף גלייכע טהיילען מיט צוריבענע טרוקענע ברויט, באזאלצט צום טעם. גיסט אריין א לעפעל פאנאנדערגעלאזענע פוטער, מאכט קליינע קראקעטען, טונקט גוט איבער אין אן איבערגעשלאגענע איי און ברויט־ברעקלאך און באקט עס אויף א באשמירטע מיט פעט בלעכעל אין א מיטעל־הייסען אויווען ביז פארברוינט. דערלאנגט עס מיט שטיקלעך לימענע.

געפרעגעלטע עגג פלענט 164

שיילט אפ די עגג פלענט, צושניידט אין דינע שטיקער, נעמט א ביסעל מעהל, מישט איבער מיט א ביסעל זאלץ, טונקט איבער די שטיקלאך אין מעהל, און פרעגעלט אין זעהר וויינג פעט ביז עס ווערט ווייך.

די זעלבע קאנט איהר דערלאנגען מיט א פאטשט איי אויבען אדער מיט א צוהאקטע געדיכט אפגעקאכטע איי. איהר קאנט עס דערלאנגען אויף באשמירטען מיט פוטער טאוסט.

געבראטענע עגג פלענט 165

שיילט אפ און צושניידט אין דינע שטיקלאך די עגג פלענט, שמירט אוים מיט פוטער א באק־פאן, לייגט אוים רייהען עגג פלענט, באשיט מיט ברויט־ברעקלאך און באזאלצט, באשיט אויבען גוט מיט ברויט־ברעקלאך, באגיסט מיט מילך עס זאל צודעקען דעם אויבען,

וועגעטארישער קאך־בוך

לייגט אריין עטליכע שטיקלאך פוטער, און באקט אין אויוועז ביז פארטיג.

געבאקטע עגג פלענט מיט אייער 166

שיילט אפ די עגג פלענט און קאכט אין א ביסעל געזאלצענע וואסער, ביז האלב פארטיג, צומאהלט עס אין שפייז־מילכעל אדער צוהאקט דיז, באזאלצט צום טעם, און לייגט עס אין אן אנגעשמירטע מיט פוטער באק־פאן אין רייהעס איבערגעשאטען מיט צוריבענעם טרוקענעם ברויט ביז פול, שלאגט אויף 2 אייער מיט 3 גלעזער מילך, באזאלצט און גיסט ארויף אויף אויבעז, לייגט ארויף עטליכע שטיקלאך פוטער און באקט אין אויוועז פאר ¾ שטונדעז.

געפילטע עגג פלענט 167

צושניידט איין עגג פלענט אויף האלב, קאכט עס אין א ביסעל באזאלצענע וואסער ביז האלב פארטיג, נעמט ארויס, שאבט אויס פון דער שאלעכץ, צוהאקט עס דיז מיט 2 טאמייטאס, 2 ציבעלעס, ½ גלאז ברויט־ברעקלאך און ½ גלאז צוריבענע ניס פארפראוועט צום טעם, לייגט אריין א שטיקעל פוטער, פילט אז די שאלעכץ און באשיט עס מיט דיז־צוהאקטע גרינע פעטרושקע אדער גרינע ציבעלע, באקט עס אין אויוועז פאר א האלבע שטונדע.

עגג פלענט מיט שוועמלאך 168

שיילט אפ און קאכט אפ אין א ביסעל געזאלצענע וואסער איין עגג פלענט, און אין די זעלבע וואסער א גלאז שוועמלאך, ביז עס ווערט ווייך, צושניידט דאז דעם עגג פלענט אין דינע שטיק־לאך, צוהאקט די שוועמלאך דיז, צולייגט אין רייהעס אין אן אויסגעשמירטע מיט פוטער באק־פאן, א רייהע עגג פלענט, בא־שיט מיט ברויט־ברעקלאך און נאכהער א רייהע שוועמלאך, באשיט מיט ברויט־ברעקלאך און באגיסט מיט א ביסעל פאנאנדער־געלאזענע פוטער, און אזוי ווייטער ביז די פאז איז פול, באשיט אויבעז מיט ברויט־ברעקלאך און באגיסט מיט א ווייסעז סאס, גע־

מאַכט פון 1 לעפעל פּאַנאַנדערגעלאָזענע פּוטער, 1 לעפעל מעהל פּאַנאַנדערגעריבען אין איין גלאָז הייסע מילך, רייבט עס גוט פאַ־נאַנדער אינאיינעם און זידט עס אויף ביז עס ווערט געדיכט. באַקט אין אויוון ביז פאַרטיג.

געהאַקטע עגג פּלענט 169

- 1 מיטעלע עגג פּלענט, אויפגע־באַקטע
- א ביסעל אויל
- 1 עגג, האַרט־געקאָכטע
- 3 רויע ציבעלעס
- 3 געבאַקטע ציבעלעס
- זאַלץ און סעלערי־זאַלץ

באַקט אויף די עגג פּלענט אין אויוון ביז עס ווערט ווייך, שיילט עס אָפּ, צוהאַקט גוט מיט די ציבעלעס, באַזאַלצט און פאַר־פּראַוועט מיט די סעלערי־זאַלץ, אויל און לימענע־זאַפט צום טעם.

געפילטע זיסע פעפערס מיט רייז 170

- 6 גרינע זיסע פעפערס
- 2 ציבעלעס, דין־צוהאַקט אָדער אָנגעריבען
- ½ גלאָז דין־אָנגעריבענע מעהרען
- 2 אייער
- 1 גלאָז געקאָכטע גאַנצע רייז
- 3 לעפעל פּוטער
- 1 לעפעל צוהאַקטע גרינע פּעט־רושקע
- ברויט־ברעקלאַך
- זאַלץ צום טעם
- א ביסעל סעלערי־זאַלץ און א ביסעל זיסע פּאַפּריקא

שניידט אָפּ די אויבענס פון די פעפערס, רייניגט זיי גוט אויס פון אינווייניג, בריהט זיי אָפּ מיט זידיגע וואַסער און לאָזט עס שטעהן פאַר 10 מינוט צוגעדעקט. נעהמט זיי אַרויס פון די וואַסער, קיהלט אָפּ, מישט צונויף די געקאָכטע רייז מיט די צי־בעלע און אַלע אַנדערע שטאָפען, באַזאַלצט און פאַרפּראַוועט צום טעם. מאַכט עס געדיכט מיט די ברויט־ברעקלאַך אָדער מצה־מעהל (נאָר ניט צו געדיכט). פילט אָן די פעפערס און דעמפט עס אין א ביסעל הייסע וואַסער, אין וועלכער בראָקט אַן עטליכע ציבע־לעס, עטליכע דין־אָנגעשניטענע לאַנגע שטיקלאַך מעהרען, 2 לעפעל פּוטער, ½ לעפעלע פּינאַט־פּוטער, א ביסעל זאַלץ און פּאַפּריקא,

און 2 לאָוועך־בלעטער. איידער עס ווערט פאַרטיג, גיסט אַריין אַ ביסעל מילך אָדער זיסע קרים.

171 לינזען און געפילטע פעפער

6 פעפערס
2 צוריבענע ציבעלעס
1 גלאָז געקאַכטע און צוקוועטש־טע לינזען
½ גלאָז דין־צוהאַקטע סעלערי
ברויט־ברעקלאך אָדער מצה־מעהל וויפיעל מען דאַרף
2 לעפעל דין־אנגעריבענע האָ־לענדער־קעז
3 לעפעל פוטער
2 אייער
זאַלץ און פאַפּריקא וויפיעל מען דאַרף

גרייט צו די פעפערס ווי אויבען באַשריבען, מישט צונויף די צומאַהלענע געקאַכטע לינזען מיט די אָפּגעשלאָגענע אייער און אַלע אַנדערע שטאָפען, באַזאַלצט צום טעם, מאַכט געדיכט מיט די ברויט־ברעקלאך און פילט אָן די פעפערס. בראָקט אָן אין אַ טעפעל עטליכע ציבעלעס, עטליכע מעהרען, אַ שטיקעל פוטער אָדער ניס־פעט, איין לעפעלע פינאַט־פוטער, באַזאַלצט און פאַרפּראַוועט צום טעם, צושטעלט די אָנגעפילטע פעפערס, דעקט צו און דעמפט אויף אַ קליינעם פייער ביז פאַרטיג, גיט אַ טרייסעל דעם טעפעל פון צייט צו צייט און באַגיסט די פעפערס מיט אַ ביסעל יויך פון צייט צו צייט. אויב עס זידט אויס, גיסט אַריין אַ ביסעלע הייסע וואַ־סער, אַז עס זאָל בלייבען גענוג יויך אויף צו דערלאַנגען צום טיש. ווען פאַרטיג, גיסט אַריין 2 לעפעל זיסע סמעטענע.

172 בעבלאך געפילטע פעפערס

6 זיסע גרינע אָדער רויטע פעפערס
1 גלאָז געקאַכטע און צוריבענע בעבלאך
½ גלאָז צוריבענע מאַנדלען אָדער פיגנאַליע ניס
אַ גרויסע געבאַקטע ציבעלע
2 אייער
2 לעפעל פוטער
2 צוהאַקטע ציבעלעס
זאַלץ און פאַפּריקא צום טעם
ברויט־ברעקלאך וויפעל מען דאַרף

וועגעטארישער קאך־בוך

גרייט צו די פעפערס ווי אויבען באשריבען, קאכט אפ און צוקוועטשט די בעבלאך, צומאהלט די ניס מיט די ציבעלע, שלאגט אויף די אייער, מישט צונויף אלע אינאיינעם, באזאלצט און פארפראוועט צום טעם, מאכט געדיכט מיט די ברויט־ברעקלאך, פילט אן די פעפערס, צובראקט 2 ציבעלעם און עטליכע פאסטערנאס (פארסניפ) אין א טאפ, לייגט אריין א ביסעל פאפריקא זיסע, און 2 לאווער־בלעטער, צושטעלט די פעפערס מיט דער אפענער זייט אין דער הויך, בראקט אריין עטליכע צושניטענע אין דער לענג קארטאפעל און דעמפט אויף א קליינעם פייער ביז פארטיג, גיט א טרייסעל פון צייט צו צייט און איידער עס ווערט פארטיג גיסט אריין א ביסעל מילך, עס זאל אויסזידען. ־ זאל בלייבען א ביסעל יויך ווען עס וועט זיין פארטיג.

וועדזשעטייבעל געפילטע פעפערס 173

6 זיסע פעפערס

1½ גלאז צונויפגעמישטע געקאכטע וועדזשעטייבעלם

1 לעפעל פינאט פוטער

2 לעפעל פוטער אדער ניס־פעט

2 אייער אויפגעשלאגענע

2 ציבעלעם צוהאקטע

זאלץ און פאפריקא צום טעם

ברויט ברעקלאד

גרייט צו די פעפערס ווי אויבען באשריבען, קאכט אפ אין א ביסעלע וואסער עטליכע ערליי וועדזשעטייבעלם אדער איהר קאנט ארויסנעמען פון זופ ווען די זופ איז פארטיג, זייהט עס גוט אפ, צומאהלט עס אין שפייז־מילכעל אדער צוהאקט מיט די ציבעלע, מישט אריין אלע איבעריגע שטאפען, שלאגט אריין די אייער, בעזאלצט און פארפראוועט צום טעם, מאכט געדיכט מיט די ברויט־ברעקלאך, פילט אן די פעפערס, בראקט אן ציבעלע אין א טאפ, לייגט אריין פוטער אדער ניס־פעט, בראקט אריין עטליכע אויסטער פלענטס (סאלסיפיי), לייגט אריין א לעפעלע פינאט פוטער, בעזאלצט און פארפראוועט צום טעם, צושטעלט די פעפערס מיט דער אפענער זייט ארויף און דעמפט אויף א קליינעם פייער, צוגעדעקט ביז פארטיג, טרייסעלט אויף און באגיסט פון צייט צו צייט. אויב עס זידט אוים, גיסט צו א ביסעלע הייסע וואסער, זופ אדער מילך, אז עס זאל זיין גענוג יויך.

וועגעטארישער קאך־בוך

פאסטערנאק געקאכטע 174

וואשט און שאבט אפ די פאסטערנאק, צושניידט אין קליינע שטיקלעך, קאכט אין א ביסעל צוגעזאלצענע וואסער ביז עס ווערט ווייך, זייהט אפ, באגיסט מיט פאנאנדערגעלאזענע פוטער און באשיט מיט ברויט־ברעקלאך, אדער באגיסט מיט ווייסען סאוס און באשיט מיט דין צוהאקטע גרינע פעטרושקע.

פאסטערנאק געדעמפטע 175

צובראקט די אפגעשאבענע פאסטערנאק, צובראקט נאך אמאל אזוי פיעל ציבעלע, גיסט אריין א ביסעל וואסער און לייגט אריין א שטיקעל פוטער אדער נים פעט, באזאלצט צום טעם און דעמפט אויף א קליינעם פייער ביז פארטיג, לייגט אריין א לעפעלע פינאם פוטער אדער באגיסט מיט קרים.

פאסטערנאק געפרעגעלטע 176

שאבט אפ און קאכט אין א ביסעל געזאלצענע וואסער די פאסטער־וואסער ביז ווייך, נעמט ארויס פון די וואסער, צושניידט אויף קליינע שטיקלעך, לייגט עס רייהעס־ווייז אין א באשמירטע מיט פוטער באק־פאן, באשיט גוט יעדע רייהע מיט ברויט־ברעקלאך דין צוריבען, און באגיסט מיט פאנאנדערגעלאזענע פוטער, ווען די פאן איז אנגעפילט, באשיט אויבען גוט מיט ברויט־ברעקלאך, באגיסט מיט א אויפגעשלאגענע איי און מילך, און לייגט ארויף עטליכע שטיקלעך פוטער, באקט ביז גוט פארברוינט.

פאסטערנאק קוילען 177

שאבט אפ און קאכט אין א ביסל וואסער די פאסטער־נאקס. ווען פארטיג, צוקוועטשט עס גוט, גיסט אריין א האלבע גלאז מילך, 2 לעפעל פוטער, 2 געלעכלאך און 2 אויפגעשלאגענע ווייס־לאך, מישט עס גוט צוזאמען, באזאלצט צום טעם, מאכט עס גע־דיכט מיט דין־צוריבענעם טרוקענעם ברויט, מאכט עס אין מיטעלע גרויס קוילען און באקט עס אין אוויוען אויף אן אויסגעשמירטע מיט

פוטער בלעכעל ביז גוט פארברוינט, דערלאנגט עם מיט טאמייטאַ־סאוס, באשאטען מיט צוהאַקטע גרינע פעטרושקע.

פאסטערנאַק פריקאַזי 178

שאַבט אָפּ 5 פאַסטערנאַקס, גיט עס א קאָך א ביסעל אין צוגעזאלצענע וואסער, נעמט אַרויס, צושניידט אין שטיקלעך מיט 2 דין צובראָקטע ציבעלעס, לייגט אריין אין א טאָפּ, גיסט אָן מיט מילך, שטעלט אריין דעם טאָפּ אין הייסע וואסער, און קאָכט ביז פארטיג, באַזאַלצען און פארפראַווען צום טעם, מאַכט עס געדינט מיט א ביסעל מעהל גוט צוריבענע און א ביסעל מילך, לאָזט קאָ־כען פאר עטליכע מינוט, באשיט עס מיט דין צוהאַקטע גרינע זיסע פעפערס ווען איהר דערלאַנגט צום טיש.

ציבעלע געקאָכטע 179

שיילט אָפּ און וואשט גוט אָפּ די ציבעלע, לייגט אריין אין א ביסעל זידענדיגע געזאלצענע וואסער, און קאָכט אַפּגעדעקט אויף א קליינעם פייער ביז זיי ווערען ווייך, זייהט אָפּ, באַגיסט מיט פוטער אָדער מיט ווייסען סאוס.

געבראָטענע ציבעלע 180

קאָכט אויף די ציבעלע אין א ביסעל געזאלצענע וואסער ביז זיי ווערען ווייך, באשמירט גוט מיט פוטער אָדער נים־פעט א באַק־פאַן, לייגט אין רייהען די ציבעלעס, פאַנאַנדערגענומען אין שטיקלעך, און באשיט גוט מיט ברויט־ברעקלאך און באַגיסט מיט א ביסעל פאַנאַנדערגעלאָזענע פוטער, ווען די פאַן איז אָנגעפילט, באשיט אויבען מיט ברויט־ברעקלאך, שלאָגט אויף איין איי מיט 2 גלעזער מילך, באגיסט עס אויבען, און באַקט אין אויווען פאר א האלבע שטונדע.

ציבעלע מיט טאָמייטאָס 181

שיילט אָפּ און גיט א קאָך א ביסעל די ציבעלע אין געזאל־צענע וואסער, צושניידט עס אין דינע שטיקלעך, באשמירט א

באק־פאן מיט פוטער אדער נים פעט, צושניידט אויף דינע שטיק־לעך עטליכע טאמייטאס און צוהאקט דין עטליכע גרינע זיסע פע־פערס, לייגט אין רייהעם די ציבעלע און נאך דעם די טאמייטאס, און יעדערע רייהע שיט גוט איבער מיט דינע ברויט־ברעקלאך און די צוהאקטע פעפערס, באגיסט מיט א ביסעל פאנאנדערגעלאזענע פוטער און באשפריצט מיט א ביסעלע זאלץ, און ווען די פאן איז אנגעפילט, באשיט גוט אויבען מיט ברויט־ברעקלאך, און באגיסט מיט פאנאנדערגעלאזענע פוטער אדער ווייסען סאוס, און באקט אין אויווען ביז פארטיג.

קאליפלאור (צוועטנאיא קאפוסטא) 182

נעמט אראפ אלע גרינע בלעטער, צוברעכט עס אויף די באזונדערע צווייגלאך, פארזידט א ביסעל צוגעזאלצענע וואסער, און ווארפט עס אריין ווען די וואסער זידט, לאזט עס קאכען, און גיט אכטונג ווי עס וועט נאר אנהויבען זידען, רוקט עס אפ פון פייער אדער מאכט גאר א קליינעם פייער, אז עס זאל נאר באבלען, נאר ניט זידען. קאכט עס ביז עס הויבט אן ווערען ווייך, קאכט ניט איבער עס זאל ניט ווערען צו ווייך, לייגט עס ארויף אויף א הייסען טעלער, באגיסט מיט פאנאנדערגעלאזענע פוטער, און באשיט מיט צוריבענע ברויט.

קאליפלאור מיט קרים 183

קאכט אפ די קאליפלאור ווי אויבען געזאגט, זייהט אראפ די וואסער, מאכט א קרים פון 1 לעפעל פוטער, 1 לעפעל מעהל, צו־רייבט גוט אין די פאנאנדערגעלאזענע פוטער, גיסט אריין צו בי־סעלאך איין גלאז הייסע מילך, רייבענדיג די גאנצע צייט, באזאלצט און פארפראוועט צום טעם, און לאזט פארזידען ביז עס ווערט געדיכט ווי קרים, לייגט ארויף די קאליפלאור אויף א הייסען טעלער, באשיט מיט ברויט־ברעקלאך, און באגיסט מיט דעם הייסען קרים.

געבראטענע קאליפלאור 184

קאכט אפ די קאליפלאור, ווי אויבען דערמאנט, אין א ביסעל

צוגעזאלצענע וואסער, זייהט אפ, נעמט א טיעפע באק־פאן, שמירט אוים מיט פוטער אדער אנדעער פעט, לייגט אריין א רייהע די געקאכטע קאליפלאור, באשיט גוט מיט צוריבענע ברויט־ברעקלאך, באגיסט מיט א ביסעל צולאזענע פוטער, באשיט מיט א ביסעלע מאנדלען, לייגט ווייטער א רייהע קאליפלאור און באשיט ווידער מיט ברויט־ברעקלאך, צוריבענע מאנדלען, און באגיסט מיט פוטער, טהוט אזוי ביז די פאן איז פול, באשיט גוט מיט ברויט־ברעקלאך, שלאגט אויף אן איי מיט א ביסעל מילך, באזאלצט צום טעם, באגיסט אויבען, לייגט ארויף עטליכע שטיקלאך פוטער אדער ניס־פעט, און באקט אין א מיטעל־הייסען אויווען ביז גוט צוגעברוינט.

קארטאפעל געבאקטע 185

די בעסטע וועג צו עסען קארטאפעל איז געבאקטע. קלייבט אוים רייגע קארטאפעל, וואשט זיי גוט אפ מיט א בארשטעל, ווישט זיי אוים טרוקען, און באקט אין א הייסען אויווען ביז ווייך, נאר ניט איבערגעבאקט. אויב איהר געהט זיי ניט גלייך עסען און זיי מוזען א ווײלע ליגען, קנעט זיי פאנאנדער פארזיכטיג דורך דער שאלעכץ, אז אינוויינ׳ג זאלען זיך גוט צורייבען, נאר די שאַ־לעכץ זאל ניט פלאצען, און לייגט אריין צוריק אין אן אויווען אויף א קיהלען פלאץ, נאר צו האלטען ווארים.

קארטאפעל געבאקטע מיט פוטער 186

צוואוואשט גוט און ווישט אפ טרוקען די קארטאפעל, באַ־שמירט מיט פוטער אדער אנדערע פעט, צולייגט אויף א בלעכעל און באקט אין א הייסען אויווען ביז פארטיג.

קארטאפעל געקאכטע אין שאלעכץ 187

קלייבט אוים גוטע קארטאפעל מיט גאנצע שאלאכץ, וואשט גוט אפ, מאכט א געדיכטען זאלץ־וואסער (מעהר זאלץ ווי עס קאן צוגייהן), לאזט עס פארזידען, לייגט אריין די קארטאַ־פעל, קאכט ביז פארטיג.

וועגעטאַרישער קאָך־בוך

קאַרטאָפּעל געקאָכטע אָפּגעשיילטע 188

שיילט אָפּ און וואַשט איבער די קאַרטאָפּעל, גיסט אָן מיט זידענדיגע וואַסער, קאָכט ביז פאַרטיג, באַזאַלצט אַ ביסעלע פריהער איידער עס ווערט פאַרטיג, זייהט אָפּ די וואַסער (גיסט ניט ארויס, פאַרנוצט פאַר זופּ), שטעלט אַנידער אויף אַ הייסען אויוועז פאַר עטליכע מינוט, טרייסעלט אויף עטליכע מאָל עס זאָל זיך אַ ביסעל אָפּטריקענען די וואַסער. ווען פאַרטיג, דעקט עס צו מיט אַ טוך, און האַלט אין אַ וואַרעם אָרט ביז איהר דאַרפט עס.

קאַרטאָפּעל צוקוועטשטע 189

קאָכט אָפּ קאַרטאָפּעל ווי אויבען געזאָגט, צוקוועטשט עס גוט מיט אַ קאַרטאָפּעל־קוועטשער, לייגט אריין אַ שטיקעל פּוטער און אַ ביסעלע סעלערי־זאַלץ, גיסט אריין אַ ביסעל הייסע מילך, מישט און שלאָגט עס ביז עס ווערט ווייך און פּוכקע, אַז איהר דערלאַנגט עס באַשיט עס מיט דין־צוהאַקטע גרינע פּעטרושקע.

קרים קאַרטאָפּעל 190

קאָכט אויף קאַרטאָפּעל אין דער שאָלעכץ, שיילט אָפּ הייסער־הייט, באַגיסט מיט ווייסען סאוס, פאַרפּראַוועט צום טעם, באַשיט מיט דין־צוהאַקטע גרינע פּעטרושקע, לאָזט עס זידען פאַר עטליכע מינוט.

קאַרטאָפּעל צוגעפּרעגעלטע 191

קלייבט אויס קליינע קאַרטאָפּעל, וואַשט גוט אָפּ, גיסט אָן מיט זידענדיגע וואַסער, און קאָכט ביז ¾ פאַרטיג (באַזאַלצט איידער עס ווערט פאַרטיג), זייהט אראָפּ די וואַסער, גיט עס אַ טרוקען אַ ביסעל, טרייסעלט עס איבער מיט פּוטער און סעלערי־זאַלץ, שיט עס איבער מיט צוהאַקטע גרינע פּעטרושקע, צולייגט עס אויף אַ געשמירטע מיט פעט בלעכעל און באַקט עס אין אַן אויוועז ביז גוט צוגעברוינט. מען קאָן עס אויך אָפּשיילען איידער מען פּרעגעלט.

וועגעטאַרישער קאָך־בוך

192 קאַרטאָפּעל טייגאַכץ

שיילט אָפּ און צובראַקט אויף דינע שטיקלאַך די קאַרטאָפּעל, לייגט אַריין אין אַן אויסגעשמירטע מיט פעט באַק־פאַן, אַ שיכט די צובראַקטע קאַרטאָפּעל, באַשיט מיט דין־צוריבענע געטריקענטע ברויט, באַשיט מיט דין־אָנגעריבענעם האָלענדער קעז אָדער אַמע־ריקען קעז און דין־צוהאַקטע גרינע פּעטרושקע אָדער דין־צוהאַקטע גרינע ציבעלע, לייגט ווייטער אַ שיכט קאַרטאָפּעל, באַשיט ווייטער מיט די אויבען־דערמאָנטע שטאָפען ביז די פאַן איז פול, באַשיט אויבען מיט ברויט־ברעקלאַך, שלאָגט איין אַ געלעכעל מיט מילך און גיסט אַרויף אויף די קאַרטאָפּעל, עס זאָל צודעקען ביז אויבען, לייגט עטליכע שטיקלאַך פּוטער, באַקט אין אַ הייסען אויווען אַרום אַ שטונדע ביז גוט פאַרברוינט.

193 געבראַטענע קאַרטאָפּעל

- 4 גרויסע קאַרטאָפּעל
- 3 לעפעל פּוטער
- 2 ציבעלעס, דין צובראַקט
- 3 גלעזער הייסע מילך
- ½ גלאָז ברויט־ברעקלאַך
- 2 לעפעל מעהל
- אַ ביסעל זאַלץ

צוואַשט גוט און בראַקט אַן דין די קאַרטאָפּעל, באַשמירט מיט פּוטער אַ טיפע באַק־פאַן, באַשיט דעם דעק מיט ברויט־ברעקלאַך, לייגט אויס שיכטענווייז די אָנגעשניטענע קאַרטאָפּעל, באַשיט יעדען שיכט מיט די צוהאַקטע ציבעלע, באַזאַלצט עטוואָס, באַשיט מיט אַ ביסעל מעהל, באַגיסט מיט אַ ביסעל פאַנאַנדערגעלאָזענע פּוטער, באַגיסט מיט די הייסע מילך, לייגט אַרויף אויבען עטליכע שטיק־לאַך פּוטער, באַשיט גוט אויבען מיט ברויט־ברעקלאַך, באַקט אין אַ מיטעל־הייסען אויווען פאַר אַ שטונדע ביז עס ווערט ווייך.

194 געפילטע קאַרטאָפּעל

- 4 קאַרטאָפּלעס
- 2 ציבעלעס, דין צוהאַקט
- 2 לעפעל דין־צוקוועטשטע ניס
- אַ ביסעל זאַלץ און פּאַפּריקא
- 2 לעפעל פּוטער
- 1 איי
- 1 לעפעלע פּינאַט־פּוטער
- ברויט־ברעקלאַך

וואַשט גוט אָפּ און שאָבט אויס די קאַרטאָפּעל פון אינווייניג וויפיעל מען קאָן, צורייבט די אויסגעשאָבענע קאַרטאָפּעל, מישט צונויף מיט די ציבעלע, נים און פּוטער, שלאָגט אַריין די איי, פאַרפּראַוועט צום טעם, מאַכט געדיכט מיט די ברויט־ברעקלאַך, פילט אָן די קאַרטאָפּעל, צושטעלט עס אין אַ טאָפּ, אין וועלכען בראָקט אָן עטליכע ציבעלעס, 2 צושניטענע מעהרען, 2 לאָווער־בלעטער, 1 לעפּעלע פּינאַט־פּוטער און 1 לעפּעל פּוטער און אַ ביסעל וואַסער. באַזאַלצט און פאַרפּראַוועט צום טעם, בראָט עס באַגיסענדיג מיט די יויך ביז פאַרטיג.

קרים קאַרטאָפּעל געפּרעגעלטע 195

קאָכט אָפּ אין דער שאָלעכץ און שיילט אָפּ די קאַרטאָפּעל, צוהאַקט עס דין מיט גרינע ציבעלע אָדער גרינע פּעטרושקע, באַזאַלצט צעם טעם און פאַרפּראַוועט מיט אַ ביסעל סעלערי־זאַלץ, גיסט אַרויף זיסע געדיכטע סמעטענע, עס זאָל כמעט צודעקען, מישט גוט אויס, לייגט אַריין אין אַ באַק־פאַן און באַקט אין אַן אויווען ביז גוט פאַרברוינט.

קאַרטאָפּעל ליאָנעז 196

קאָכט אויף אין דער שאָלעכץ אין געזאַלצענע וואַסער, ניט גאַר ווייך, און שיילט אָפּ די קאַרטאָפּעל, צושניידט אין שטיקלאַך,

צוברעקט דין עטליכע ציבעלעס, און פּרעגעלט צו אין פעט ביז גוט פאַרברוינט. מישט צונויף מיט די צושניטענע קאַרטאָפּעל, פּרעגעלט צו ביז גוט ברוין. ווען פאַרטיג, באַזאַלצט און דערלאַנגט מיט דין־צוהאַקטע פּעטרושקע.

קאַרטאָפּעל סורפּרייז 197

צוברעקט קאַלטע געקאָכטע קאַרטאָפּעל, באַזאַלצט און באַשיט מיט דין־צוהאַקטע גרינע אָדער פּראָסטע ציבעלע, באַגיסט מיט אַ ביסעל מילך אויפגעשלאָגען מיט אַ געלעכעל פון אַן איי, קאָכט עס אויף אַ קליין פּייער, צוגעדעקט, פּאָר עטליכע מינוט.

קאַרטאָפּעל אויף האָלבע שאָלעכץ 198

וואַשט גוט אָפּ, באַקט אויף די קאַרטאָפּעל גלייכע גרויס, צושניידט און שאַבט אַרויס מיט אַ לעפעלע די גאַנצע ווייכע פון די שאָלעכץ ניט איבערפיהרענדיג די שאָלעכץ, צוקוועטשט עס מיט פּוטער און אַ ביסעלע מילך, באַזאַלצט צום טעם, מישט עס אויס און שלאָגט אויף גוט, מישט אַריין 2 גוט־אויפגעשלאָגענע ווייסלאַך פון אייער, מישט גוט אויס, פילט צוריק אין די שאָלעכץ, צולייגט עס אויף אַ בלעכעל און באַקט צו אין אַן אויוועון ביז גוט פאַרברוינט, דערלאַנגענדיג צום טיש, לייגט אַרויף צו שטיקלאַך פּוטער, און באַשיט מיט דין־צוהאַקטע גרינע פּעטרושקע.

קאַרטאָפּעל פּאַף 199

נעמט 2 גלעזער הייסע צוקוועטשטע קאַרטאָפּעל, ½ גלאָז הייסע מילך, ½ לעפעל דין־צוהאַקטע פּעטרושקע, 2 אויפגעשלאַגענע געלעכלעך, פּאַרפּראַוועט צום טעם און שלאָגט עס גוט אויף, גיסט אַריין גוט אויפגעשלאָגען 2 ווייסלאַך פון די אייער, מישט גוט אויס, גיסט אַריין אין אַן אויסגעשמירטע מיט פּוטער באַק־פּאַן, באַקט ביז עס איז פאַרברוינט.

קאַרטאָפּעל פּרענטש 200

צושניידט אין לאַנגע שטיקלאַך אָפּגעשיילטע קאַרטאָפּעל, וואַרימט אָן גאַנץ הייס ניס־פּעט אין אַ טיפער כלי, און וואַרפט אַריין ביסלעכווייז די צובראַקטע קאַרטאָפּעל (זייט פאָרזיכטיג עס זאָל ניט אָנהויבן לויפען אַריבער, ווייל עס הויבט אָן שטאַרק זידען ווען מען לייגט אַריין די נאַסע קאַרטאָפּעל), און לאָזט קאָכען ביז די קאַרטאָפּעל איז גוט פאַרברוינט. נעמט אַרויס וועלכע איז פאַרטיג אין אַ זייער און לאָזט די פּעט גוט אָפּזייען, דערלאַנגט הייסע.

אייערישע אָדער זיסע קאַרטאָפּעל 201

ריכט צו די זעלבע אויבען־דערמאַנטע געריכטען.

202 קייל

רייסט אָפּ די בלעטער, וואַשט גוט אויס, קאָכט אין אַ ביסעל וואַסער אַ ביסעל צוגעזאַלצען ביז עס ווערט ווייך, זייהט אָפּ, צו־האַקט עס מיט אַ ציבעלע און אַ האַרטע איי, אָדער אַהן דעם, מיט אַ שטיקעל פּוטער, באַזאַלצט צום טעם.

203 קייל געדעמפּטע

וואַשט גוט איבער און ווייקט אָן אין קאַלטע וואַסער פּאַר אַ שטונדע, צובראַקט עס מיט 4 ציבעלעס, און קאָכט עס אין אַ ביסעל וואַסער, ביז פאַרטיג. באַזאַלצט צום טעם. אַז די וואַסער וועט אויסזידען, גיסט אַריין אַ גלאָז מילך און לייגט אַריין אַ לעפעלע פינאַט־פּוטער, לאָזט קאָכען נאָך פּאַר 15 מינוט.

204 געבאַקטע קירבעס מיט אייער

דעמפּט צושניטענעם קירבעס אין אַ ביסעל וואַסער ביז ווייך, צוקוועטשט אָדער רייבט דורך אַ זיפּ, שלאָגט אויף עטליכע אייער מיט אַ ביסעל מילך אָדער זיסע סמעטענע, מיט אַ שטיקעל פּוטער און אַ ביסעל צוקער, באַזאַלצט צום טעם, מישט צונויף אַלעס אינ־איינעם און שלאָגט גוט אויף, גיסט אַריין אין אַ באַשמירטע מיט פעט באַק־פאַן, באַשיט אויבען מיט ברויט־ברעקלאַך און באַקט אין אַ הייסען אויווען ביז גוט פאַרברוינט.

אַלע סאָרטען קירבעס ווערען צוגעריכט אין דעם זעלבען וועג.

205 געפּרעגעלטע קירבעס

צושניידט אין לאַנגינקע שטיקלאַך, ווי קאַרטאָפעל, און קאָכט עס אין הייסע פעט, ווי פרענטש קאַרטאָפעל.

206 קירבעס געבאַקטע

צושניידט און רייניגט אויס פון אינווייניג דעם קירבעס, וואַשט אויס, לייגט אַנידער אַ שטיקעל פּוטער אויף יעדער שטיקעל און באַקט אין אויווען ביז פאַרטיג.

וועגעטארישער קאך־בוך

צוקוועטשטע קירבעס 207

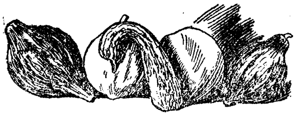
באקט אפ דעם קירבעס ווי אויבען געזאגט, שיילט אפ, צו־קוועטשט עס אזוי ווי קארטאפעל מיט א שטיקעל פוטער, א ביסעלע זיסע סמעטענע אדער מילך, פארפראווט צום טעם, מישט גוט און שלאגט אויף ביז עס ווערט פוכקע, באשיט מיט א ביסעל דינ־צוהאקטע גרינע פעטרושקע.

קירבעס מיט קרים 208

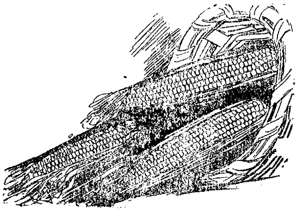
שיילט אפ און קאכט אין א ביסעל וואסער דעם קירבעס ביז פארטיג, זייעט אראפ די וואסער, באגיסט מיט ווייסען סאוס, פאר־פראוועט צום טעם.

קירבעס אין קאסעראל 209

שיילט אפ און צושניידט דעם קירבעס אין קליינע שטיקלאך, צולייגט אין א קאסעראל אויסגעשמירט מיט פעט א שיכט פון די צושניטענע קירבעס און א שיכט פון דין־צובראקטע אויסטער־פלענט, מעהרען, אדער פאסטערנאק, איבערגעשאטען צווישען מיט דין־צובראקטע ציבעלע, אדער גרינע פעטרושקע, באשפריצט מיט א ביסעל סעלער־זאליז, באגיסט אויבען מיט פארפראוועטען צום טעם זופ אדער מילך, מיט עטליכע שטיקלאך פוטער אויבען, באקט אין אויווע ביז פארטיג.



וועגעטאַרישער קאָך־בוך



קאָרן מיט טאָמייטאָס 210

באַשמירט מיט פוטער אַ באַק־פאַן, לייגט אַריין אַ רייהע מיט אָנגעשאַבענע קאָרן און אַ רייהע אָפּגעבריהט אין זידענדיג וואַסער און אָפּגעשיילטע טאָמייטאָס, באַגיסט מיט אַ ביסעל פאַנאַנדערגעלאָזענע פוטער און באַשיט מיט ברויט־ברעקלאַך, מיט אַ ביסעלע זאַלץ, לייגט ווייטער אַ רייהע מיט די אָנגעשאַבענע קאָרן און ווידער אַ רייהע פון טאָמייטאָס באַגאָסען מיט פוטער און באַשיט מיט ברויט־ברעקלאַך און אַזוי ווייטער ביז די באַק־פאַן איז אָנגעפילט, באַשיט אויבען גוט מיט ברויט־ברעקלאַך און באַגיסט מיט אַ שיטערען קרים געמאַכט פון פינאַט־ אָדער מאַנדעל־פוטער צוריבען מיט אַ ביסעל וואַסער, ביז עס ווערט אַזוי ווי קרים. באַקט עס אין אַ מיטעל הייסע אויווען ביז פאַרטיג.

קאָרן טשאַודער 211

צוברעקט 2 ציבעלעס און פרעגעלט עס צו אין אַ לעפעל פוטער ביז עס הויבט אָן ווערען אַ ביסעלע טונקעל, קאָכט אָפּ 4 קאַרטאָפעל, צושניטענע אין קליינע שטיקלאַך, אין אַ ביסעל וואַסער מיט אַ ביסעל זאַלץ, לייגט אַריין די צוגעפרעגעלטע ציבעלע, אָנגעשאַבענע אָדער געקענטע קאָרן, באַזאַלצט און פאַרפראַוועט צום טעם מיט אַ ביסעלע צוקער, און גיסט אַריין 2 גלעזער מילך, קאָכט אויף אַ קליינעם פייער פאַר 20 מינוט ביז פאַרטיג.

זיסע קאָרן (קוקורוזע) 212

שיילט אפ די קוקורוזע, לייגט אריין אין א טאפ, באגיסט מיט צוגעזאלצענע וואסער, עס זאל נאר צודעקען די קארן, שיט אריין א ביסעל צוקער, קאכט צוגעדעקט ביז פארטיג (קאכט נים איבער).

געדעמפטע קוקורוזע (קאָרן) 213

שאבט אראפ די קערענדלאך פון די שטעקלאך, דעמפט עס מיט א שטיקעלע פוטער און א ביסעלע וואסער ביז פארטיג, גיסט אריין א ביסעל זיסע קרים (סליווקעס) און לאזט פארזידען.

געבאקטע קוקורוזע (קאָרן) 214

½ גלאז אנגעשאבענע קוקורוזע־קערענדלאך
¾ גלאז מילך
1 איי אויפגעשלאגענע
1 לעפעל פוטער

מישט צונויף אלעם אינאיינעם, באזאלצט צום טעם, לייגט עס אוים אין א באק־פאן און באקט אין אויווען ביז עס ווערט געדיכט און פארטיג.

קוקורוזע (קאָרן) פודינג 215

1½ גלעזער זיסע אנגעשאבענע קערענדלאך
2 אייער אויפגעשלאגענע
א ביסעל צוקער און וואנילא־עק־סטראקט
½ לעפעל מעהל
1½ לעפעל מילך
1 לעפעל פוטער

רייבט פאנאנדער די מעהל מיט די מילך, מישט צונויף אלעם אינאיינעם, שלאגט עס גוט אויף, באזאלצט און פארפראוועט צום טעם, באקט עס אין א מיטעל־הייסען אויווען ביז גוט פארטיג.

קוקורוזע (קאָרן) קרים 216

1 גלאז אנגעשאבענע קארן
2½ לעפעל מעהל
2 אייער
1 לעפעל פוטער
1 גלאז מילך
א ביסעל זאלץ

וועגעטאַרישער קאָך־בוך

רייבט פאַנאַנדער די מעהל מיט די מילך, מישט עס צונויף מיט די פּוטער און די אנגעריבענע קאַרן, באַזאַלצט און שיט אריין אַ ביסעלע צוקער צום טעם, קאָכט עס ביז עס ווערט געדיכט, קיהלט עס אָפּ אַ ביסעל, טהיילט אָפּ די ווייסלאַד פון די געלעכלאַד, שלאָגט אויף גוט באַזונדער, מישט אריין די געלעכלאַד, און נאָכהער די אויפגעשלאָגענע ווייסלאַד, באַקט עס אין אַ באַק־פאַן באַשמירט מיט פּוטער אין אַ מיטעל־הייסען אויווען פאַר אַ האַלבע שטונדע ביז פאַרטיג.

קרויט 217

צושניידט אַ קליינע קעפּעל קרויט אין אַכטלען אין דער לענג, פאַרזידט אַ ביסעל געזאַלצענע וואַסער, לייגט אריין די קרויט ווען עס זידט, און גיט אַכטונג אַז באַלד ווי עס וועט ווידער זידען מאַכט קלענער דעם פייער און לאָזט נאָר באַבלען, ניט זידען, ביז עס וועט ווערען ווייך. עס דאַרף זיך קאָכען די גאַנצע צייט אָפּ־געדעקט. ווען פאַרטיג זייעט אַראָפּ און באַגיסט מיט פאַנאַנדער־געלאָזענע פּוטער, אָדער ווייסען סאָוס, וועלכען מען מאַכט פון 1 לעפעל פּוטער, ½ לעפעל מעהל, צורייבט גוט און גיסט צו ביסלעכ־ווייז 1 גלאָז הייסע מילך, קאָכט און מישט ביז עס ווערט געדיכט ווי קרים, באַזאַלצט צום טעם.

קרויט מיט קרים 218

צוברעקט אַ קליינע קעפּעל קרויט, לייגט אריין אין זידענדיגע וואַסער פאַר 15 מינוט, עס זאָל ניט שטאַרק זידען, זייעט אָפּ, מאַכט אַ ווייסען סאָוס פון 2 לעפעל פּוטער און 1½ לעפעל מעהל און 1 גלאָז הייסע מילך, אַזוי ווי אין דעם פאַריגען געריכט, באַ־זאַלצט און פאַרפּראַוועט צום טעם, לייגט אויס אין אַן אויסגע־שמירטע מיט פּוטער באַק־פאַן אַ רייהע געקאָכטע קרויט, באַשיט מיט ברויט־ברעקלאַך און באַגיסט מיט דעם סאָוס, ווייטער אַ רייהע קרויט באַשיט מיט ברויט־ברעקלאַך און באַגיסט מיט סאָוס, און אַזוי ווייטער ביז פול, באַגיסט אויבען מיט סאָוס און באַקט אין אַ מיטעל־הייסען אויווען ביז גוט צוגעברוינט.

וויענא קרויט 219

קאָכט אויף אַ קליינע קעפּעל קרויט, ווי אויבען געמאַכט, צו־האַקט עס דין, נעמט ¾ גלאַז צוריבענעם געלען האָלענדער אָדער אַמעריקען קעז, ¾ גלאַז דינע ברויט־ברעקלאַך און 2 גלעזער ווייסען סאָוס, ווי אין דעם פאָריגען געריכט. שמירט אויס מיט פּוטער אַ טיפּע באַק־פאַן, לייגט אויס מיט אַ רייהע צוהאַקטע קרויט, באַשיט מיט ברויט־ברעקלאַך און צוריבענעם קעז, באַגיסט מיט ווייסען סאָוס, נאָך אַ רייהע קרויט און ווייטער באַשיט מיט ברעקלאַך און קעז, באַגיסט מיט סאָוס ביז פול, באַגיסט אויבען מיט סאָוס און לייגט אַרויף שטיקלאַך פּוטער, באַקט אין אַ מיטעלען אויווען ביז גוט פאַרברוינט.

רויטע קרויט מיט שוועמלאַך 220

1 קליינע קעפּעל קרויט צובראַק־טע
2 גלאַז געקאָכטע און צובראַקטע שוועמלאַך
2 לעפעל פּוטער
2 לעפעלאַך לימענע־זאַפט

קאָכט אויף די קרויט אין זידענדיגע געזאַלצענע וואַסער (ווי פריהער געזאָגט געוואָרען), זייהט אַראָפּ, וואַשט און קלייבט איבער די שוועמלאַך, קאָכט אין אַ ביסעל וואַסער מיט אַ שטיקעל פּוטער ביז פאַרטיג, צורייבט די פּינאַט־פּוטער און לימענע־זאַפט מיט אַ ביסעל יויך פון די שוועמלאַך, גיסט עס אַריין אין די שוועמלאַך און גיט עס אַ קאָך, לייגט אַרויס די קרויט אויף אַ טעלער, באַגיסט אויבען מיט די שוועמלאַך און די איבעריג פאַ־גאַנדערגעלאָזענע פּוטער און דערלאַנגט.

געדעמפּטע שוועמלאַך 221

קלייבט איבער, צוואַשט און צובראַקט די שוועמלאַך אויף קליינע שטיקלאַך, מאַכט אַ ווייסען סאָוס פון אַ לעפעל פּוטער, פאַ־גאַנדערגעלאָזענע, 1 לעפעל מעהל, צורייבט גוט און גיסט אַריין ביסלעכווייז 2 גלעזער הייסע מילך, באַזאַלצט צום טעם, זידט עס אויף און לייגט אַריין די שוועמלאַך און קאָכט ביז פאַרטיג. דער־לאַנגט עס אויף טאָוסט, אָדער מען קען עס נוצען אַלס אַ סאָוס צו אַנדערע געקאָכטע וועדזשעטייבעלס.

געבראָטענע שוועמלאַך 222

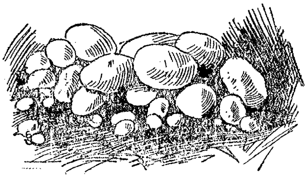
קלייבט איבער, וואַשט און קאָכט אין אַ ביסעל באַזאַלצענע וואַסער ביז האַלב פאַרטיג, זייהט אָפּ, נעמט אַ באַק־פאַן, שמירט אויס מיט פּוטער, באַשיט גוט מיט צוריבענע ברויט, לייגט אין רייהען די שוועמלאַך גוט איבערגעשאָטען מיט ברויט־ברעקלאַך, דין־צוריבענע און צוהאַקטע גרינע פּעטרושקע, שלאָגט אויף אַן איי מיט אַ ביסעל מילך, באַזאַלצט צום טעם, גיסט עס אַרויף אויבען, באַשיט גוט מיט ברויט־ברעקלאַך, לייגט אַרויף עטליכע שטיקלאַך פּוטער, און באַקט אין אויווען פאַר ¾ שטונדע ביז עס ווערט גוט צוגעברוינט.

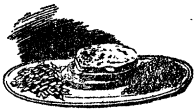
שוועמלאַך מיט ציבעלע 223

וואַשט איבער און צובראַקט שוועמלאַך מיט נאָך אַמאָל אַזױ פיעל ציבעלע, לייגט אַריין אַ היבשע ביסעל פּוטער, און אַ ביסעלע וואַסער, דעמפּט ביז עס ווערט ווייך, לייגט אַריין ¾ גלאָז ברויט־ברעקלאַך, ½ גלאָז זויערע קרים און פּאַרפּראַוועט צום טעם, קאָכט נאָך 15 מינוט, דערלאַנגט הייסערהייט, באַשיט מיט אַ ביסעל דין־צוהאַקטע פּעטרושקע.

שוועמלאַך מיט מעהרען אָדער אַנדערע גרינסען 224

צובראַקט די שוועמלאַך און די מעהרען אָדער אַנדערע גרינ־סען מיט ציבעלעס, גיסט אַריין אַ ביסעל וואַסער און אַ שטיקעל פּוטער און דעמפּט עס ביז פאַרטיג. אויב די שוועמלאַך זיינען טרוקענע, ווייקט זיי אין הייסע וואַסער פאַר אַ שטונדע.





XIV

בראטענס.

בראטענס און קאטלעטען זיינען א גוט געבאלאנסטע נאר א קאנצענטרירטע שפייז מיט א הויכען פראטעין אינהאלט, און צו־ליעב דעם דארף עס אריינגענומען ווערען אלס א קלענסטע טהייל פון די טעגליכע נאהרונג, — וועלכע דארף באשטעהן הויפטזעכליך פון איינפאכע ניט קאמפליצירטע שפייזען אין א נאטירליכען צו־שטאנד, דאס הייסט רויהע גארטען גרינסען, פרוכט און ניס.

אויך דארף מען עס ניט פרעגלען (פרייען) אין פעט, ווייל די מאגען פליסיגקייט קאן ניט דורכדרינגען אזוי גרינג די שפייזען, וועלכע זיינען אנגעזאפטעט מיט פעט דורך דעם פראצעס פון פרעג־לען וואס עס מאכט זיי פיעל שווערער צום פארדייען ווי שפייז געבאקטע אדער געבראטענע. אויסערדעם, איבער דער הויכער טעמפעראטור אין וועלכע די פעט ווערט אנגעווארעמט דורך דעם פראצעס פון פרעגלען, ווערען פרייגעלאזען פון דער פעט קאמפא־זיציאן איינינע פעט זייערס פון וועלכע פעט באשטעהט. דיזע פעט זייערס ווירקען אויפרייצענד אויף דעם מאגען און שטערען דעם נארמאלען פראצעס פון פארדייאונג אין א געוויסער מאס, און מיט דער צייט פאראורזאכט עס קראנקהייט.

די בעסטע וועג אויף צוגרייטען דיזע שפייזען איז באקען אדער בראטען.

ניס בראטען 225

½ גלאז צוריבענע ניס (פיגנא־ מאנדלען)
ליא ניס, וואלניס אדער 1 רויע איי

½ לעפעל פוטער אדער נים פעט
1 גלאז געקאכטע און צוקוועט־ שטע גרינסען, וועלכע עס איז (קאן זיין פון זופ נאר ניט קיין קארטאפעל)
זאלץ און ספייסעס
½ טיי לעפעלע פינאט פוטער
2 צוהאקטע ציבעלעס
ברויט ברעקלאך אדער מצה־ מעהל

מישט צונויף אלעס אינאיינעם, באזאלצט און פארפראוועט צום טעם, מאכט געדיכט מיט די ברויט־ברעקלאך, נאר ניט צו־ געדיכט, מאכט אויס א לאנגען לאבען, טונקט עס איין אין איין אויפגעשלאגענער איי מיט א ביסעל מילך און וואלגערט עס אויס גוט אין ברויט־ברעקלאך, באקט עס אויף אן אויסגעשמירטער מיט נים־פעט בלעך ביז גוט פארברוינט, שניידט עס אין שטיקלאך און דערלאנגט עס מיט סאוס און גרינסען.

טשעסנאט (קאשטאנעס) בראטען 226

1 פונט טשעסטנאטס
2 גרויסע ציבעלעס, דין צוהאקט
זאלץ און ספייסעס צום טעם
2 אייער
2 שטיקלעך ווייכען ברויט
1 לעפעל פוטער

שטעכט אן די נים מיט א שפיץ פון א מעסער און שטעלט עס אריין אין א הייסען אויווען פאר צעהן פופצעהן מינוט. לאזט עס אפקיהלען, שיילט עס אפ און צומאלט אין שפייז מילבעל, פרע־ גלט גוט צו האלב פון די ציבעלע אין א ביסעל פעט, ווייקט אן דעם ברויט אין א ביסעל מילך, דריקט גוט אויס, מישט צונויף אלעס אינאיינעם, שלאגט אריין די אייער און האקט אלעס גוט איין, אויב צו געדיכט, גיסט צו א ביסעל מילך און אויב צו שיטער שיט אריין א ביסעל ברויט ברעקלאך, מאכט אויס א ליינגליכען לאבען אדער קאטלעטען, באשמירט עס מיט'ן אויפגעשלאגענעם איי, באשיט מיט ברויט ברעקלאך, באקט אין א מיטעל הייסען אוי־ ווען ביז גוט פארברוינט.

אידישער בראטען 227

1 גלאז געקאכטע און צוריבע־ נע לינזען
4 דין צוהאקטע ציבעלעס
1 לעפעל פוטער

2 לעפעל דין צוריבענעם געלען קעז (האלענדער אדער אמע־ריקאן)
4 אייער
א ביסעלע צוקער
1 לעפעלע פינאט פוטער
זאלץ און פאפריקא
ברויט ברעקלאך אדער מצה־מעהל.

ווייקט אן איבער נאכט די לינזען, קאכט אויף אין א ביסעל וואסער, זייהט גוט אפ, צומאלט אדער רייבט דורך דין, מישט צו דעם צוריבענעם קעז, 1 איי און די פינאט־פוטער, מאכט א לאט־קע, באק טאויף, קילט אפ, צוהאקט גאנץ דין מיט די ציבעלע, לייגט אריין א שטיקעל פוטער, שלאגט אריין די אייער, מישט צונויף אלעם אינאיינעם, פארפראוועט מיט זאלץ און פאפריקא אדער א ביסעלע פעפער צום טעם, מאכט געדיכט מיט ברויט־ברעקלאך אדער מצה־מעהל (נאר ניט צו געדיכט), מאכט מיטעל־גרויסע קוילען, גרייט צו א בראטען־טאפ, בראקט אן עטליכע ציבעלעס און מעהרלאך, א שטיקעל פוטער און א ביסעל וואסער, באזאלצט און פארפראוועט צום טעם, לאזט עם פארזידען, לייגט אריין די קוילען אין דער הייסער יויך און בראט עס ביז פארטיג, באגיסענדיג פון צייט צו צייט און אויפטרייסלענדיג דעם טאפ אפט, עס זאל ניט צוברענען. איידער עס ווערט פארטיג גיסט אריין מילך און לאזט עס קאכען פאר א ווײלע, עס זאל אויסזידען גענוג, זאל בלייבען א געדיכטע יויך. איהר קאנט אויך ארײנלייגען צושניטענע קארטאפעל און קאכען עס ביז פארטיג.

פינאטס בראטען 228

1 גלאז געקאכטע וועדזשער־טייבעלס (מעג זיין פון זופ)
¼ גלאז פינאט־פוטער
2 גאנץ היבשע ציבעלעס, צו־האקטע
½ גלאז געקאכטע צוקוועטשטע קארטאפעל
2 אייער
זאלץ און ספייסעס נאכ'ן גע־שמאק
ברויט אדער מצה־מעהל, וויפיעל מען דארף

צורייבט די פינאט־פוטער מיט א ביסעל מילך, גיסענדיג די מילך ביסלעכווייז ביז עס ווערט אזוי ווי קרים, שלאגט אויף די

אייער און גיסט אויך אריין און מישט צונויף מיט די איבעריגע שטאפען, שיט אריין אזוי פיעל ברויט־מעהל עס זאל ניט ווערען קיין צו געדיכטע טייג, לייגט עס אריין אין א באק־פאן, אויסגעשמירט מיט פעט, און באקט ארום א שטונדע ביז עס ווערט פארברוינט. ווען עס איז פארטיג, קעהרט עס אויס אויף א טעלער. (אויב עס וועט ניט ארויסגעהן, קיהלט אפ די דעק מיט א נאסע, קאלטע טוך פאר עטליכע מינוט.) דערלאנגט עס מיט טאמייטא־אדער קרענבעררי־סאוס.

האמבורגער בראטען 229

1 גלאז געקאכטע און צומאלענע ליימא־בעבלאך
½ גלאז געקאכטע אדער דורכגעריבענע טאמייטאס
¾ גלאז צוריבענע פיגנאליא־ניס אדער מאנדלען
א ביסעל סעלערי־זאלץ
א שטיקעל פוטער
ברויט־ברעקלאך, אדער מצה־מעהל, וויפיעל מען דארף
2 אייער
2 לעפעל קרים, זיסע
2 לעפעל צוריבענע ציבעלע
זאלץ
1 טיי־לעפעל פינאט־פוטער
א ביסעל וואסער אדער מילך

קאכט אויף די בעבלאך אין אזוי ווייניג וואסער ווי מעגליך, און לאזט די וואסער אויסזידען, נאר לאזט ניט צוטריקענען. ווען פארטיג לאזט עס דורך די מילכעל אדער קוועטשט עס דורך דורך דעם קאלענדאר, שלאגט אויף די איי, מישט צונויף אלעס אינאיינעם, מישט גוט איבער, באזאלצט, און שיט אריין אזוי פיעל ברויט־מעהל אז מען זאל עס קאנען קנעטען, נאר ניט צו געדיכט, מאכט אויס א ברויטעל, לאזט עס אריין אין א ברויט־פארמע, און באקט ביז גוט פארברוינט, שניידט דינע שטיקלאך, און דערלאנגט עס מיט א קרים־סאוס.

אספאראגוס בראטען 230

½ גלאז ברויט־ברעקלאך
½ גלאז מילך, הייסע
2 אייער, אויפגעשלאגענע
3 לעפעל פוטער
1 לעפעל צוריבענע אדער דין־צוהאקטע ציבעלע
2 גלעזער אספאראגוס טיפס.

וועגעטאַרישער קאָך־בוך

וואַשט אויס דעם אַספּאַראַגוס, שנײַדט אָפּ די גראָבע טײלען, צער־שנײַדט די װײכע, דינע טהײלען אין קורצע שטיקלאַך, שלאָגט אויף די אייער, מישט צונויף מיט די מילך און די אַלע איבעריגע שטאָפען, באַזאַלצט וויפיעל מען דאַרף, פּאַרפּראָוועט נאָכ׳ן גע־שמאַק, גיסט עס אַריין אין אַ ברויט־בלעכעל באַשמירט מיט פּו־טער, באַקט אין אַ מיטעל־הייסען אויוועז ביז פאַרטיג, דערלאַנגט עס מיט אַ סאָוס.

נים בראַטען 231

½ גלאָז ליימא־בעבלאך
½ גלאָז לינזען (לענטילס)
2 אייער
½ גלאָז מילך
ברויט אָדער מצה־מעהל, וויפיעל מען דאַרף
½ גלאָז געשיילטע פּינאַטס (פּיסטאַשקעס)

1 לעפעלע פּינאַט־פּוטער
1 לעפעל פּוטער פאַנאַנדערגע־לאָזענע
1 צוקוועטשטע געבאַקטע ציי־בעלע
זאַלץ
2 צוהאַקטע ציבעלעס

ווייקט איין אויף בײנאַכט די בעבלאך און לינזען. אין דער פריה קאָכט עס אויף אין אַ ביסעל וואַסער — ווי מעגליך, זייהט אַראָפּ, צומאַהלט עס אין שפּייז־מילכעל אינאייגעם מיט די פּי־נאַטס, לאָזט פאַנאַנדער די פּוטער, מישט צונויף אינאיינעם אַלע שטאָפען, שיט אַריין אַזוי פיעל ברויט־מעהל אום צו מאַכען עס געדיכט, באַזאַלצט וויפיעל מען דאַרף, מאַכט אַ ברויטעל, לייגט אַריין אין אַ פאָרמע, באַשמירט מיט פּוטער, באַקט אין אַ מיטעל־הייסען אויוועז ביז פאַרטיג, באַקענדיג באַגיסט מיט אַ ביסעל פאַ־נאַנדערגעלאָזענע פּוטער.

וויענער בראַטען 232

1 גלאָז צומאַלענע פּיגנאָלען אָדער וועלטשענע נים

2 לעפעל מילך אָדער זיסע סמע־טענע

וועגעטאַרישער קאָך־בוך

1 טיי־לעפעל פינאַט־פוטער	לינזען (לענטילס)
ברויט־ברעקלאך אָדער מצה־	1 לעפעל פוטער, פּאַנאַנדערגע־
מעהל וויפיעל מען דאַרף	לאָזענע
2 גרויסע דין־צוהאַקטע ציבעלעס	2 אייער אויפגעשלאָגענע
1 גלאָז צומאַהלענע געקאָכטע	זאַלץ און זיסע פּאַפּריקא

קלייבט אויס און וואַשט גוט איבער די לינזען (לענטילס), ווייקט עס איין איבער נאַכט, קאָכט עס אויף אין אַ ביסעל וואַ־סער, זייעט גוט אָפּ און צומאַהלט אָדער צורייבט עס דין, מישט צונויף מיט די אַלע איבעריגע שטאָפען, באַזאַלצט און פּאַרפּראַוועט צום טעם, שיט אַריין אַזוי פיעל ברויט־ברעקלאך אַז עס זאָל ווערען געדיכט גענוג צו מאַכען עס אין אַ פאָרמע, מאַכט דערפון אַ לאַנגען לאַבין אָדער קאָטלעטען, און באַקט עס איז אַ מיטעל־הייסען אויווען ביז גוט פאַרברוינט. דערלאַנגט עס מיט אַ ווייסען סאָס, פאַרפּוצט מיט צוהאַקטע גרינע פּעטרושקע.

נים טשאָפּס 233

2 אייער	2 לעפעל פינאַט (פּיסטאַקשע)
1 לעפעל געדיכטע זיסע סמע־	פוטער
טענע	דינע שטיקלאך גאַנצע ווייץ־
ברויט־ברעקלאך	מעהל ברויט
	זאַלץ

שלאָגט אויף די אייער מיט די סמעטענע, רייבט פּאַנאַנדער גוט די פּינאַט־פוטער מיט אַ ביסעלע וואַסער ביז עס ווערט ווי אַ געדיכטע קרים, שניידט אָן דינע, לאַנגע שטיקלאך ברויט, שניידט אַרום די האַרטע, שמירט עס אָן גוט פון אַלע זייטען מיט די פּינאַט־פוטער, לייגט צוויי שטיקלאך אינאיינעם, טונקט עס גוט איין אין די אויפגעשלאָגענע אייער מיט קרים, און נאָכדעם אין די צוריי־בענע ברויט־ברעקלאך, באַקט עס אויף אַ באַשמירטע מיט פעט באַק־פאַן ביז גוט פאַרברוינט. דערלאַנגט עס הייס מיט אַ ברוינעם סאָוס, פאַרפּוצט מיט צוהאַקטע גרינע פּעטרושקע.

וועגעטארישער קאך־בוך

לײמא־בעבלאך בראטען 234

1 גלאז לײמא־בעבלאך
2 גרויסע ציבעלעס, צוהאקט דין
1 לעפעל צוהאקטע גרינע פעט־רושקע
ברויט־ברעקלאך, וויפיעל מען דארף
1 לעפעל פוטער
1 איי
1 טיי־לעפעל פינאט־פוטער
זאלץ און זיסע פאפריקא

ווייקט איין די בעבלאך איבער נאכט, קאכט אויף אין ווייניג וואסער, זייעט גוט דפ, צומאהלט עס אדער צוקוועטשט גוט, מישט צונויף אלע אינאיינעם, באזאלצט און פארפראוועט צום טעם, שיט אריין אזוי פיעל ברויט־ברעקלאך אדער מצה־מעהל אויף צו מאכען עס געדיכט, מישט אוים, מאכט דערפון קאטלעטען אדער לענגליכע לאבען, און באקט עס אויף א בלעך אויסגעשמירט מיט פעט, ביז עס ווערט גוט פארברוינט. שניידט עס אין שטיקלאך, דערלאנגט עס מיט א סאוס.

האלאנד בראטען 235

2 גלאז הארטע ברויט צושניטען אין קליינע שטיקלאך
1 גלאז מילך, הייסע
א ביסעל זאלץ, א ביסעל סיידז אדער סוויט מארדזאראם, אדער אנדערע ספייסעס
1 גלאז געקאכטע אדער צוריבע־נע בעבלאך אדער לינזען
1 לעפעל פוטער אדער ניס־פעט
4 לעפעל צוהאקטע אדער אנגע־ריבענע ציבעלעס
2 לעפעל מעהל
1 איי
½ גלאז צוריבענע פיגנאליא־ניס, טערקישע ניס אדער מאנדלען

נעמט די ציבעלע מיט די פעט און גיט עס א קאך פאר עט־ליכע מינוט ביז די ציבעלע וועט ווערען ווייך, באזאלצט און גיסט אריין די מילך, זידט עס אויף און גיסט אריין די קאמבינאציע אויף די ברויט, נעמט די מעהל אויף א פריי־פאן, מישט עס איבער׳ן פייער ביז עס וועט צוברוינען, שיט אריין די צוריבענע ניס און מישט ביז זיי וועלען זיך גוט אנווארימען, נאר ניט צו־

ברוינעז, שלאָגט אויף די איי, מישט צונויף אַלעם אינאיינעם, באַזאַלצט, לייגט אַריין אין אַ גוט־אויסגעשמירטער מיט פעט, טיפער ברויט־בלעכעל, פּאַקט עס איין שטייף, באַקט אין אַ מיטעל־הייסען אויווען ביז פאַרטיג. דערלאַנגט מיט קרענבערי סאָוס אדער געבאַקטע עפּעל.

נאַפּאָליאָן בראַטען 236

1 גלאַז שטיקלאַך האַרטע ברויט
1 גלאַז געקאָכטע גאַנצע רייז
½ גלאַז שוואַרצע אוילבערטען (רייפּ־אַליווס)
½ גלאַז צוריבענע ניס אָדער מאַנדלען
2 אייער
2 צוהאַקטע האַרטע אייער
1 לעפעל פּינאַט־פּוטער
1 לעפעל פּוטער אָדער ניס־פּעט
1 לעפעל מעהל
2 שטיקלאַך צוהאַקטע סעלערי
3 צוהאַקטע ציבעלעם
¾ גלאַז מילך
זאַלץ, אַ ביסעלע זיסע פּאַפּריקאַ
סעלערי־זאַלץ

צומישט די מעהל מיט די פּעט, פּרעגעלט אונטער ביז עס וועט ווערען טונקעל, לייגט אַריין די ציבעלע, די סעלערי און מישט עס פּאַר אַ ווײַלע, גיסט אַריין ביסלעכווייז די מילך, רייבט עס גוט פאַנאַנדער און לאָזט פּאַרזידען ביז עס וועט ווערען געדיכט, באַזאַלצט, גיסט עס אַרויף אויף די צוברעָקטע ברויט, מישט אויס און לאָזט שטעהן ביז עס וועט אָפּקיהלען, שלאָגט אויף די אייער, מישט צונויף מיט די רייז און די פּינאַט־פּוטער, לייגט צונויף אַלעם אינאיינעם, מישט אויס, לייגט אַריין אין אַ באַשמירטע מיט פּעטס ברויט־בלעכעל, באַקט ביז גוט צוגעברוינט, דערלאַנגט עס מיט ניס־ אָדער ווייסען־סאָוס.

וויענער שניצעל 237

½ גלאַז געקאָכטע און צעמאַה־לענע בעבלאַך
1 לעפעל צוריבענער (האָלאַנדער) אמעריקאַן קעז

1 לעפעל פינאַט־פּוטער
1 געבאַקטע ציבעלע
2 אייער
זאַלץ, סעלערי־זאַלץ
1 לעפעל פּוטער
3 דין־צובראַקטע אָדער אָנגעריבענע ציבעלעס
צוריבענע ברויט אָדער מצה־מעהל
אַ ביסעל זיסע פּאַפּריקאַ

נעמט 2 צובראַקטע ציבעלעס מיט די פּוטער אין אַ דעמפּטאָפּ, גיסט אַריין אַ ביסעל וואַסער, באַזאַלצט, שיט אַריין פּאַפּריקאַ, און קאָכט ביז די ציבעלע וועט ווערען ווייך, שלאָגט אויף אַן איי, מישט צונויף מיט די צומאַהלענע בעבלאַך די ציבעלע, די אָנגעריבענע אויף אַ ריב־אייזען געלע קעז, פּינאַט־פּוטער, גיסט אַריין אַ פּאָר לעפעל פון די אויפגעקאָכטע ציבעלע מיט די פּוטער און שיט אַריין אַזוי פיעל ברויט־מעהל אַז ס'זאָל זיין געדיכט, באַזאַלצט, מאַכט אַ לאַנגען ברויטעל, שלאָגט אויף די אַנדער איי מיט אַ ביסעל וואַסער אָדער מילך, טונקט עס איין גוט אַרום און אַרום, וואַלגערט אוים גוט אין ברויט־ברעקלאַך, לייגט אַריין אין טאָפּ אין די געדעמפּטע ציבעלע און דעמפּט עס אין אַ מיטעל־הייסען אויווען ביז עס וועט זיך פאַרברוינען, באַגיסענדיג מיט די יויך עטליכע מאָל. איהר קאָנט אַריינלייגען אין די יויך עטליכע צושניטענע אין לאַנגע שטיקלאַך קאַרטאָפעל און עטליכע מעהרען, עס זאָל זיך דעמפּען אינאיינעם. אויב די יויך איז אויסגעזאָדען גיט נאָך אַ שטיקעל פּוטער מיט אַ ביסעל וואַסער אָדער מילך (ניט צו פיעל). אויך קאָנט איהר עס באַקען טריקענערהייט אויף אַן אויסגעשמירטער מיט פּוטער בלעעכל און דערלאַנגען מיט אַ סאָוס.

238 וועדזשעטייבעל בראַטען

1 גלאָז געקאַכטע וועדזשעטייבעלס, מעהרען, סעלערי־וואָרצלען, טורניפּ, פּאַרסניפּ, גלייכע טהיילען
1 גרויסע ספּאַנישע ציבעלע, אָדער עטליכע קליינע ציבעלעס
1 איי
ברויט־ברעקלאַך, וויפיעל מען דאַרף
1 לעפעל פּעטרושקע (פּאַרסלי)
2 לעפעל זיסע קרים (סמעטענע)
½ לעפעל פּוטער
1 לעפעל פינאַט פּוטער
זאַלץ, סעלערי־זאַלץ וויפיעל מען דאַרף

צוהאַקט אָדער צומאַהלט די וועדזשעטייבעלס, ציבעלע און פּעטרושקע, שלאָגט אויף די איי, צורייבט די פּינאַט־פּוטער מיט די קרים, מישט אַלעס צונויף אינאײנעם, שיט אַריין אַזוי פיעל ברויט־ברעקלאַך אויף צו מאַכען עס גערדיכט גענוג. לייגט עס אַריין אין אַ ברויט־בלעך (פּאַן) גוט אויסגעשמירט מיט פעט, און באַקט עס אין אַ מיטעל־הייסען אויווען ביז גוט פאַרברוינט. שניידט עס אין דינע שטיקלאַך און דערלאַנגט מיט טאָמייטאָ־סאָוס.

239 ניס און קוקורוזע (קאָרן) בראָטען

1 גלאָז אַנגעשאַבענע זיסע קאָרן (קאַקורוזע)

½ גלאָז ניס צוריבענע אָדער מאַנדלען

1 ציבעלע צוהאַקט

ברויט־ברעקלאַך וויפיעל מען דאַרף

1 איי

4 לעפעל קרים אָדער גוטע מילך

1 געבאַקטע ציבעלע

½ לעפעל פּינאַט־פּוטער

שאַבט אַראָפּ מיט אַ מעסער אָדער רייבט אַראָפּ אויף אַ ריב־אייזען זיסע קאָרן פון דעם שטעקעל, צומאַהלט עס מיט די ניס און די ציבעלעס, שיט אַריין אַזוי פיעל ברויט־ברעקלאַך עס זאָל זיין געדיכט, מאַכט אַ ברייטעל און באַקט אין אַ בלעכעלע אויסגע־שמירט מיט פעט ביז פאַרברוינט. דערלאַנגט עס מיט סאָוס.

240 אַלפּיין בראָטען

1 גלאָז געקאַכטע ליימאַ־בעבלאַך

½ גלאָז פיגנאַליאַ־ניס (אָדער מאַנדלען

1 לעפעל בוימעל

ברויט־ברעקלאַך אָדער מצה־מעהל

2 טאָמייטאָס, קליינע

1 געקאָכטע ציבעלע

1 רויהע ציבעלע

1 איי

זאַלץ און ספּייסעס, וועלכע איהר ווילט

צומאַהלט די בעבלאַך מיט די ניס, ציבעלע און טאָמייטאָס, שלאָגט אויף די איי, מישט צונויף אַלעס אינאײנעם, מאַכט גע־דיכט מיט די ברויט־ברעקלאַך, באַקט אין אַ בלעכעל אויסגעשמירט

וועגעטאַרישער קאָך־בוך

מיט פעט אין אויוועז ביז פאַרטיג, איידער איהר גיט עס צום טיש צושניידט אין מיטעל־דינע שטיקלאַך, טונקט איבער אין פאַנאַנ־דערגעלאָזענע פוטער און אין ברויט־ברעקלאַך דינע, און ברוינט עס צו, גיט עס מיט א טאָמייטאָ־סאָוס, פאַרפוצט מיט דין־צוהאַקטע גרינע פעטרושקע.

טשין טשאו 241

1 גלאָז צומאַהלענע פינגאַליאָ־ניס אדער מאַנדלען
1 מיטעלע עגג־פלענט (פאַט־לאַזשאַן)
2 גלעזער ברוינע געקאָכטע רייז
1 לעפעל פינאַט־פוטער
2 לעפעל פוטער אדער ניס־פעט
זאַלץ און פעפער וויפיעל מען דאַרף.
1 גרויסע אדער עטליכע קליינע ציבעלעס, צוריבענע
2 לעפעל צוהאַקטע גרינע פעט־רושקע
1 איי

שיילט אָפּ און זגיט א קאָך א ביסעל די עגג־פלענט, צושניידט עס אין דינע שטיקלאַך, שלאָגט אויף די איי און מישט אוים מיט די רייז, צורייבט גוט מיט א ביסעל קלאָרע זופּ די פינאַט־פוטער ביז עס ווערט אזוי ווי קרים, מישט אוים מיט די רייז, נעמט א טיפע שיסעלע, שמירט אוים גוט מיט פעט, שפרייט אוים אויפ'ן דעק דין א ביסעל פון די ניס, לייגט אוים מיט די דינע שטיקלאַך עגג־פלענט, באַשפריצט מיט א ביסעל זאַלץ און סעלערי־זאַלץ, און באַשיט מיט א ביסעל פון די צוריבענע ציבעלע און פעטרושקע, שפרייט אוים מיט רייז, באַשפריצט גוט מיט פאַנאַנדערגעלאָזענע פעט און ניס, לייגט ווידער א רייהע עגג־פלענט און טהוט די זעלבע ווי אין אָנהויב ביז איהר וועט אָנפילען די שיסעלע, באַגיסט אויבען מיט די איבערגעבלבענע צופהרטע פינתאַט־פוטער און איי און פאַנאַנדערגעלאָזענע פוטער, באַקט אין א מיטעל־הייסען אויוועז ביז פאַרטיג.

האַמבורגער בראָטען 242

6 מיטעלע קאַרטאָפעל, רויע
3 אייער
1 לעפעל צוהאַקטע פעטרושקע
1 גרויסע צוהאַקטע ציבעלע

ברויט אָדער מצה־מעהל
1 גלאַז צומאַהלענע ניס (פיגנאָ־ליא אָדער מאַנדלען)
2 לעפעל בוימעל אָדער אַנדערע פעט
אַ ביסעל זאַלץ

שיילט אָפּ און צורייבט די קאַרטאָפעל דין, שלאָגט גוט אויף די אייער, מישט אַלעס גוט אינאיינעם, שיט אַריין אַזוי פיעל ברויט־מעהל אויף צו מאַכען עס געדיכט, באַזאַלצט צום טעם מישט דערנאָך אויס, מאַכט דערפון אַ לאַנגען לאַבען, לייגט אַרויף אויף אַ געפוטערטער בלעכעל, און באַקט אין אַ מיטעל־הייסען אויווען ביז פאַרטיג, באַגיסט פון אויבען עטליכע מאָל מיט אַ ביסעל פאַנאַנ־דערגעלאָזענע פוטער, דערלאַנגט עס מיט ווייסען סאָוס.

סקאַטש בראָטען 243

1 גלאַז געקאָכטע לינזען
½ גלאַז אַנגעריבענע אַמעריקאַן קעז
½ גלאַז צוריבענע ניס (פיגנאָ־ליא, פילבערט אָדער מאַנד־לען)
זאַלץ צום טעם
1 איי, גוט אויפגעשלאָגען
2 לעפעל פוטער אָדער אַנדערע פעט
3 גרויסע ציבעלעס, צובראַקט דין
ברויט אָדער מצה־מעהל

גיט אַ קאָך די ציבעלע מיט די פוטער אין אַ ביסעל וואַסער ביז די ציבעלע איז האַלב פאַרטיג. אויב די וואַסער זידט אויס גיסט צו נאָך אַ ביסעל. צורייבט גוט דורך דעם שפּייז־מילכעל די אָפּגעקאָכטע לינזען, די געבאַקטע ציבעלע און די ניס. רייבט אַן דעם קעז אויף אַ ריב־אייזען, שלאָגט אויף די איי און מישט צונויף אַלעס אינאיינעם מיט דער ציבעלע און פוטער, באַזאַלצט צום טעם, שיט אַריין אַזוי פיעל ברויט־מעהל אויף צו מאַכען עס גע־דיכט, מאַכט אַ לאַנגען לאַבען, שלאָגט אויף אַן אַנדערע איי מיט אַ ביסעל מילך, טונקט גוט אויס דעם לאַבען אין דעם איי און אין ברויט־ברעקלאַך, באַקט אויף אַ באַשמירטער מיט פעט בלעך ביז גוט פאַרברוינט.

וועגעטארישער קאך-בוך

קאטלעטען.

מאנדלען קאטלעטען 244

½ פונט לימא-בעבלאד
½ גלאז דין-צומאהלענע מאנדלען אדער פיגנאליא-נים
1 טיי-לעפעל פוטער
ברויט-ברעקלאד (צוריבענע טרוקענע ברויט)
2 אייער
1 היבשע ציבעלע
½ טיי-לעפעל פינאט-פוטער
א ביסעל זאלץ
2 פולע לעפעל צוריבענע מעהרען

קאכט אויף די בעבלאד אין א ביסעל וואסער, רייבט זיי דורך א דורכשלאג, אדער צומאהלט זיי אין שפייז-מילכעל, שיילט אפ די מאנדלען אפבריהענדיג זיי מיט הייסע וואסער, גיט זיי א ביסעל א טריקען אין אויווען און צומאהלט זיי אדער צוקוועטשט זיי אויף א ברעטעל גאנץ דין, צוהאקט גאנץ דין אדער צורייבט אויף א ריב-אייזען די ציבעלע, צורייבט די פינאט-פוטער, לאזט פאנאנדער די פוטער, שלאגט אויף די אייער מיט א לעפעל וואסער און גיסט אריין האלב, מישט עס אלעס גוט אויס, און שיט אריין אזוי פיעל ברויט-ברעקלאד ביז עס וועט ווערען א געדיכטע טייג (ניט צו געדיכט), מאכט דערפון קאטלעטען, טונקט איבער גוט אין דער איבערגעבליבענער איי און אין ברויט-ברעקלאד, און פרעגעלט עס אין א ביסעל פוטער אדער נים-פעט, נאר בעסער באקט עס אויף אן אויסגעשמירטער מיט נים-פעט בלעך. דערלאנגט עס מיט א סאוס.

לינזען (לענטעלס) קאטלעטען 245

1 גלאז לינזען
2 אייער
⅓ גלאז מילך
1 עס-לעפעל פוטער
1 עס-לעפעל מעהל
⅛ גלאז לימא-בעבלאד
1 ציבעלע
מצה מעהל
1 לעפעלע פינאט-פוטער
זאלץ נאכ'ן געשמאק נאך

וועגעטאַרישער קאַך־בוך

וויקט איין די לינזען און בעבלאַך איבער נאַכט, אין דער פריה קאָכט עס אויף אין ווייניג וואַסער ביז זיי ווערען ווייך, רייבט עס דורך דורך אַ זיפּעל, אָדער צומאַהלט עס, וואַרימט פאַנאַנדער די פּוטער, רייבט עס פאַנאַנדער מיט די מעהל און גיסט אַריין ביסלעכווייז די מילך אנגעוואַרימט הייס, און רייבט וואַרימענדיג ביז עס ווערט געדיכט, נעמט אַראָפּ פון פייער און מישט עס צונויף מיט די צוריבענע בעבלאַך, צורייבט אָדער צוהאַקט די ציבעלע, שלאָגט אויף די אייער, מישט צונויף אַלעס איניינעם (אָפּ־שטעלענדיג אַ ביסעל פון די אייער), שיט אַריין אַזוי פיעל ברויט־ברעקלאַך, אַז עס זאָל זיין געדיכט גענוג צו מאַכען דערפון קאָטלעטען, טינקט עס איבער גוט אין די איבערגעבליבענע איי און אין ברויט־ברעקלאַך און פּרעגעלט אָדער באַקט עס ביז עס פאַרברוינט זיך, דערלאַנגט עס מיט סאָוס און מיט גרינס.

246 וויענער קאָטלעטען

1 גלאָז געקאָכטע צוקוועטשטע לינזען	ברויט־ברעקלאַך, צוריבענע, אָדער מצה־מעהל
½ גלאָז געקאָכטע צוקוועטשטע בעבלאַך	4 לעפעל צוריבענע, אָפּגעקאָכטע פרישע אָדער געטריקענטע שוועמלאַך
1 איי, אויפגעשלאָגענע	1 לעפעלע פינאַט־פּוטער
2 ציבעלעס, צוריבענע	1 לעפעל פּוטער
זאַלץ, אַ ביסעל פּאַפּריקאַ	

גיט אַ קאָך די שוועמלאַך ביז זיי ווערען ווייך, צובראַקט אַ ציבעלע און פּרעגעלט עס צו אין דער פּוטער ביז עס הויבט אָן ווערען טונקעל, צומאַהלט אין מילכעל אָדער צוהאַקט דין די לינזען, בעבלאַך, ציבעלע און שוועמלאַך, מישט אַריין די איי, די פּוטער און פינאַט־פּוטער, באַזאַלצט און פאַרפּראַוועט צום טעם, מאַכט געדיכט מיט די ברויט־ברעקלאַך, מאַכט קאָטלעטען, באַקט אין אויווען, און דערלאַנגט מיט אַ סאָוס.

טשעסטנאָט (קאַשטאַנעס) קאָטלעטן 247

1 גלאַז געקאָכטע אָדער געבאַק־טע און צומאַהלענע טשעסט־נאַטס
2 אייער
זאַלץ און ספּייסעס

2 צוהאַקטע ציבעלעס
1 געבאַקטע ציבעלע
½ גלאַז זיסע קרים (סמעטענע)
ברויט-ברעקלאַך אָדער מצה־מעהל

בריהט אָפּ די ניס מיט זידענדיגע וואַסער, לאָזט שטעהן פּאָר אַ צייט, גיסט אַראָפּ די וואַסער, קיהלט זיי גלייך אָפּ מיט קאַלטע וואַסער, זייהט אַראָפּ די וואַסער, שיילט זיי אָפּ און צורייבט אין מילכעל, צורייבט די ציבעלע, שלאָגט אַריין די אייער, מישט צו־נויף אַלעס אינאיינעם, באַזאַלצט און פאַרפּראַוועט צום טעם, מאַכט געדיכט מיט די ברויט-ברעקלאַך, מאַכט קאָטלעטען, טונקטען גוט איבער אין איי און ברויט-ברעקלאַך, באַקט צו אין אויווען ביז גוט פאַרברוינט, דערלאַנגט מיט סאָוס.

סעלערי קאָטלעטן 248

1 גלאַז צוהאַקטע סעלערי
½ גלאַז צומאַהלענע ניס (פּיג־נאָליאַ, פּילבערט אָדער מאַנ־דלען)
1 איי

2 ציבעלעס, היבשע
1 לעפעל פּוטער
ברויט, צוריבענע, אָדער מצה־מעהל
זאַלץ און ספּייסעס

צומאַהלט דיז די סעלערי, ציבעלע און ניס, שלאָגט אויף די איי, גיסט אַריין, לאָזט פאַנאַנדער די פּוטער, מישט אוים אַלעס גוט, באַזאַלצט און פאַרפּראַוועט צום טעם, מאַכט דערנאָך געדיכט מיט די ברויט-מעהל, מאַכט קאָטלעטען, טונקט איבער אין איי און ברויט-ברעקלאַך, באַקט אויף אַ בלעכעל אין אויווען ביז גוט פאַר־ברוינט, און דערלאַנגט מיט אַ סאָוס.

אַסטאַר קאָטלעטען 249

1 גלאָז קאַליפלאַור (בלומען־קרויט), צוהאַקטע
½ גלאָז צוריבענע מעהרען
1 לעפעל פוטער
זאַלץ און זיסע פאַפּריקאַ
2 ציבעלעס
1 איי, אָפּגעשלאָגען
1 לעפעל פינאַט־פוטער
ברויט, צוריבענע, אָדער מצה־מעהל

צומאַהלט די קאַליפלאַור מיט די ציבעלע און מעהרען, מישט אַריין די אויפגעשלאַגענע איי, פוטער און פינאַט־פוטער, מישט גוט איבער, באַזאַלצט און פאַרפּראַווועט צום טעם, מאַכט גאַנץ געדיכט מיט די ברויט־ברעקלאַך, מאַכט קאָטלעטען, באַקט אין אויווען, און דערלאַנגט מיט אַ סאָוס.

האַמבורג קאָטלעטען 250

1½ גלאָז געקאָכטע צוריבענע לינזען (לענטילס)
½ גלאָז צוריבענע האָלאַנדער (אַמעריקען) קעז
2 לעפעל צוריבענע מאַנדלען אָדער פיגנאָליאַ ניס
ברויט־ברעקלאַך אָדער מצה־מעהל
זיסע פאַפּריקאַ, קנאָבעל, אויב איהר ווילט
2 אייער, אָפּגעשלאַגענע
2 לעפעל פוטער
1 גרויסע רויע ציבעלע
סעלערי־זאַלץ, זאַלץ

צורייבט די געקאָכטע לינזען, ניס, ציבעלע, קעז, אין דער שפּייז־מילבעל, שלאָגט אויף די אייער, מישט צונויף אַלעס איינ־איינעם, באַזאַלצט, פאַרפּראַווועט, אויב איהר ווילט, אַ ביסעל קנאָבעל, רייבט עס אַז זעהר דין און רייבט עס פאַנאַנדער מיט אַ ביסעלע פון דעם שטאָף און נאָכדעם מישט עס אויס גוט מיט אַלעס אינאיינעם, מאַכט עס גאַנץ געדיכט מיט די ברויט־ברעקלאַך אָדער מצה־מעהל, מאַכט ניט גאָר קיין גרויסע קאָטלעטען, טונקט איבער אין איי און ברויט־ברעקלאַך, און פּרעגעלט אָדער באַקט אין אויווען, און דערלאַנגט מיט אַ סאָוס.

שוועמלאַך קאָטלעטן 251

¾ גלאַז געלע געשפּאַלטענע אַר־בעס, טרוקענע
1 איי, אָפּגעשלאָגן
זאַלץ
½ גלאַז געקאָכטע שוועמלאַך (פרישע אָדער געטריקענטע, גוט אָנגעווייקטע)
ברויט־ברעקלאַך אָדער מצה־מעהל
1 גרויסע ציבעלע
1 גרויסע געבאַקטע ציבעלע
1 לעפעל פּוטער
סעלערי־זאַלץ
1 לעפעל צוהאַקטע גרינע פּעט־רושקע (פּאַרסלי)

ווייקט איין די אַרבעס איבער נאַכט, קאָכט אויף — אין זעהר ווייניג וואַסער ביז ווייך, נאָר ניט איבערגעקאָכט. זייהט אַראָפּ, צורייבט אין מילכעל אַלעס אינאיינעם, גיסט אַריין די איי, פּוטער, באַזאַלצט, פאַרפּראַוועט צום טעם, מאַכט געדיכט מיט די ברויט־ברעקלאַך אָדער מצה־מעהל, מאַכט קאָטלעטן, טונקט איבער אין אויפגעשלאָגענע איי (מיט אַ ביסעל וואַסער) און אין ברויט־ברעקלאַך, פּרעגעלט אין אַ ביסעלע פעט אָדער באַקט, און דער־לאַנגט מיט אַ סאָוס.

סטייק קאָטלעטן 252

1 גלאַז צומאַהלענע רייז
½ גלאַז צוריבענע געלע קעז (אַמעריקען)
1 לעפעל פּינאַט־פּוטער
2 גלעזער מילך
1 לעפעל פּוטער
אַ ביסעל זאַלץ
סעלערי־זאַלץ און פּאַפּריקאַ
ברויט־ברעקלאַך

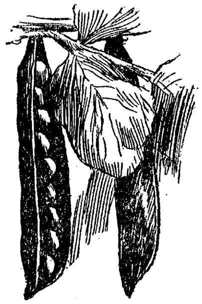
קאָכט די רייז־מעהל מיט די מילך, מישענדיג ביז עס וועט ווערען גאַנץ געדיכט, לייגט אַריין דעם צוריבענעם קעז, פּוטער און די פּינאַט־פּוטער, און מישט ביז עס ווערט גוט געדיכט. נעמט אַראָפּ פון אויווען און שפּרייט פאַנאַנדער אויף אַ בלעכעל אָדער טאַץ אויף אַ האַלבען פינגער די גרעב. לאָזט עס גוט אָפּקיהלען. וואָס האַרטער עס ווערט אַלץ בעסער. עס איז בעסער צו מאַכען פּאָר אַ צייט פריהער איידער מען דאַרף עס. שניידט עס אין שטיקער,

באַשפּריצט עס מיט אַ ביסעלע סעלערי־זאַלץ און זיסע פּאַפּריקאַ, טונקט עס גוט איין אין אַ אָפּגעשלאָגענע איי און אין צוריבענע ברויט, און באַקט עס צו אין אויווען אָדער פּרעגעלט עס אין פעט ביז עס וועט גוט פאַרברוינט ווערן. באַשפּריצט עס מיט זעהר פיין צוהאַקטע גרינע פּעטרושקע און דערלאַנגט עס מיט פּאַנאַנדערגע־לאָזענע פּוטער אָדער אַ סאָוס.

ספּינאַטש קאָטלעטען 253

1 גלאָז צוהאַקטע ספּינאַטש
1 איי, אויפגעשלאָגען
1 לעפעלע פּינאַט־פּוטער
זאַלץ און ספּייסעס
1 לעפעל קראַמבעלד קלייען
1 לעפעל פּוטער
1 געבאַקטע ציבעלע
1 רויע צוהאַקטע ציבעלע
ברויט־ברעקלאַך

וואַשט איבער גוט דעם ספּינאַטש און צומאַהלט עס אין שפּייז־מילכעל מיט די ציבעלע, שלאָגט אַריין די איי, די פּינאַט־פּוטער מיט די פּוטער, באַזאַלצט און פּאַרפּראַוועט צום טעם, שיט אַריין די קלייען און ברויט־מעהל וויפיעל מען דאַרף צו מאַכען געדיכט, טונקט איין אין אַ אויפגעשלאָגען איי, ברויט־ברעקלאַך, און פּרעגעלט אָדער באַקט אין אויווען, דערלאַנגט מיט סאָוס.



קראַקעטען.

רייז און קעז קראָקעטען 254

2 לעפעל געלען קעז, צוריבענע
1 גלאָז געקאָכטע ברוינע רייז
½ גלאָז מילך, הייסע
½ גלאָז געקאָכטע, געהאַקטע וועדזשעטייבעלס
1 איי
2 לעפעל פּוטער
2—3 לעפעל מעהל
2 צוהאַקטע אָדער צוריבענע ציבעלעס

לאָזט פּאַנאַנדער די פּוטער, שיט אַריין די מעהל ביסלעכווייז, רייבענדיג ביז עס וועט ווערען אַ טייג, גיסט ביסלעכווייז די מילך און רייבט עס ביז עס וועט ווערען געדיכט, לייגט אַריין דעם צוריבענעם קעז, מישט ביז עס וועט צוגעהן, נעמט אַראָפּ פון פייער, קיהלט אָפּ, און מישט צונויף די רייז, וועדזשעטייבעלס און ציבעלע, מישט צונויף אַלעם מיט די אָפּגעקאָכטע קעז, באַזאַלצט, מאַכט עס אין קיילעכדיגע קראָקעטען, ווי אַ מיטעלע עפּעל די גרויס, שלאָגט אויף די איי מיט אַ לעפעלע וואַסער, טונקט דאָס גוט איין אין איי און אין ברויט־ברעקלאַך, צולייגט אויף אַן אויפגעשמירטען מיט פּוטער בלעכעל, און באַקט אין אויוועז ביז גוט פאַרברוינט. גיט עס מיט ווייסען סאָוס. אויב צו שיטער, שיט אַריין אַ ביסעל ברויט־ברעקלאַך אָדער מצה־מעהל. ווען פאַרטיג צום באַקען קאָן עס שטעהן ביז איהר דאַרפט זיי צו דעם מאָהלצייט, און דאַן באַקט.

רייז און קעז קראָקעטען 255

1½ גלאָז פּימענטאָ קעז (האַלענדער, אָנגעריבענער)
2 גלאָז געקאָכטע רייז
½ גלאָז הייסע מילך
1 איי
2 לעפעל פּוטער
2 לעפעל מעהל
2 ציבעלעס
זאַלץ צום טעם

לאָזט פּאַנאַנדער די פּוטער אויף אַ קליינעם פייער און שיט אַריין די מעהל און רייבט גוט ביז עס ווערט אַ טייג, גיסט ביס־

לעכווייז די מילך און רייבט ביז עס ווערט אזוי ווי סמעטענע. רייבט אָן דעם קעז און לייגט אריין, מישט עס ביז ס'וועט צוגעהן, באַזאַלצט צום טעם, מישט אריין די רייז, לאָזט אָפּקיהלען, שלאָגט אריין די איי, מאַכט קראָקעטען, טונקט איבער אין דעם אויפגעשלאָגענעם איי און אין ברויט־ברעקלאך, פּרעגעלט אָדער באַקט אין אויווען ביז גוט צוגעברוינט.

256 רייז קראָקעטען

1 גלאָז געקאָכטע גאַנצע רייז
1 רויע איי
½ גלאָז צוריבענע מעהרען
זאלץ און פּאַפּריקא זיסע
ברויט צוריבענע
2 ציבעלעם
1 לעפּעל פּוטער
½ גלאָז צוריבענע פּיגנאָליא
ניס, פילבערט ניס אָדער מאנדלען
עטליכע קרויט אָדער לעטום בלעטער

קאָכט אָפּ, קילט אָפּ מיט קאַלטע וואסער און זייט אראָפּ טריקען די רייז. ברייט אָפּ מיט זידיגע וואסער די בלעטער, לאָזט שטעהן צוגעדעקט פאר א ווײַלע ביז זיי וועלען ווערען ווייך און דין. רייבט אָן די מעהרען, ניס, ציבעלע, שלאָגט אויף די איי, מישט איבער מיט די רייז, מישט צונויף אלע אינאיינעם, באַזאַלצט און פּאַרפּראַוועט צום טעם, מאַכט געדיכט מיט ברויט־ברעקלאך, מאַכט קוילען, וויקעלט עס איין גוט פון אלע זייטען אין די בלעטער, צולייגט עס אין א טעפּעל אין וועלכען בראָקט אָן עטליכע ציבעלעם און א פּאָר מעהרלאך, לייגט אריין א שטיקעל פּוטער אָדער ניס־פּעט מיט א ביסעל וואסער, באזאלצט און פּאַרפּראַוועט צום טעם און דעמפּט עס אויף א קליינעם פייער אויפטרייסלענדיג און באַגיסענדיג עס פון צייט צו צייט ביז פארטיג.

257 רייז און ציבעלע קראָקעטען

1 גרויסע געבאַקטע ציבעלע
1½ גלאָז געקאָכטע גאַנצע רייז
1 האַרטע איי
2 רויע אייער
צוריבענע ברויט אָדער מצה־מעהל

1 לעפעל פוטער
2 לעפעל מאַנדלען, צוריבענע
1 לעפעל צוהאַקטע גרינע פעט־
רושקע
זאַלץ און אַ ביסעלע זיסע פאַפּ־
ריקאַ צום טעם

צוהאַקט אָדער צורייבט אין מיהלכעל די ציבעלע, האַרטע איי, מאַנדלען, גרינע פעטרושקע, לייגט אריין די פוטער, שלאָגט אריין די אייער, מאַכט גערדיכט מיט די ברויט אָדער מצה־מעהל, מאַכט קראָקעטען, טונקט איבער אין איי און אין ברויט־ברעקלאַך, פרעגעלט אָדער באַקט אין אויווען ביז גוט צוגעברוינט. מען קאָן מיט דעם אָנפילען גרינע זיסע פעפערס.

וועדזשעטייבעלס קראָקעטען 258

1 גלאָז אויסגעקאָכטע וועדזשע־טייבעלס
2 צוריבענע ציבעלעס, גאַנץ היבשע
2 לעפעל גוט צוריבענע מאַנד־לען אָדער ניס
ברויט־ברעקלאַך אָדער מצה־מעהל
2 אייער
1 לעפעלע פוטער
אַ ביסעל סעלערי־זאַלץ

צוהאַקט און צומאַהלט די וועדזשעטייבעלס, שלאָגט אויף די אייער, נעמט אַראָפּ האַלב און גיסט אריין אין די וועדזשעטייבעלס, מישט צונויף אַלעס אינאיינעם, שיט אריין די סעלערי־זאַלץ און באַזאַלצט צום טעם, שיט אריין אַזוי פיעל ברויט־מעהל אַז עס זאָל גערדיכט ווערען גענוג, מאַכט קיילעכדיגע קראָקעטען, טונקט עס גוט איבער אין דער איבערגעבליבענער איי און אין ברויט־ברעקלאַך, צולייגט עס אויף אַ אויסגעשמירטען מיט פוטער בלעכעל, און באַקט עס גלייך פאַר דעם ווי איהר דאַרפט עס דער־לאַנגען צום טיש. דערלאַנגט עס מיט אַ סאָוס.

וועדזשעטייבעל קראָקעטען 259

2 גלעזער צוריבענע מעהרען, סעלערי און זיסע פעפער
2 אייער
1 לעפעל פינאַט פוטער
1 לעפעל פוטער אָדער ניסט פעט
2 גרויסע ציבעלעס
סעלערי, זאַלץ און אַ ביסעל זי־סע פאַפּריקאַ
זאַלץ צום טעם
ברויט־ברעקלאַך
קרויט־בלעטלאַך

וועגעטארישער קאך־בוך

צורייבט אין מילכעל אדער צוהאקט זעהר דין די וועדזשעטייבעלס מיט די ציבעלע, שלאגט אויף די אייער און מישט צונויף אלעס אינאיינעם. שיט אריין ברויט אדער מצה־מעהל אויף צו מאכען עס געדיכט גענוג צו וויקלען, באזאלצט און פארפראוועט צום טעם. בריהט אפ מיט זידיגע וואסער די בלעטער פאר א 10 מינוט, מאכט קוילען און וויקעלט עס איין גוט פון אלע זייטען אין די בלעטער ווי גרויס מען קאן פארוויקלען. צובראקט עטליכע ציבעלעס אין א טעפעל, עטליכע קארטאפעל, לייגט אריין א שטיקעל פוטער, באזאלצט און פארפראוועט צום טעם. דעמפט פאר א שטונדע ביז פארטיג, טרייסעלט עס אויף פון צייט צו צייט עס זאל ניט צוברענען. אויב עס זידט אויס, גיסט צו מילך.

שיפרא קראקעטען 260

½ גלאז לינזען (לענטילס) טרוקענע
½ גלאז ארבעס, טרוקענע
2 אייער
2 לעפעל אנגעריבענע מעהרען
א ביסעל סעלערי־זאלץ
ברויט־ברעקלאך אדער מצה־מעהל
1 גרויסע געבאקטע ציבעלע
2 גרויסע רויהע ציבעלעס
1 לעפעל צוהאקטע גרינע פעטרושקע (פארסלי)
4 לעפעל זיסע קרים (סמעטענע)
א קליין ביסעל סוויט מארדזשאראם

ווייקט איין די לינזען און ארבעס איבער נאכט, גיט עס א קאך אין דער פריה אין זעהר ווייניג וואסער ביז פארטיג, זייעט אראפ די וואסער (נוצט עס פאר זופ), צומאהלט עס אין מילכעל מיט די ציבעלע, פעטרושקע און מעהרען, שיט אריין א ביסעל סעלערי־זאלץ און א ביסעלע סוויט מארדזשאראם, באזאלצט צום טעם, שלאגט אויף די אייער, טהיילט אפ האלב און גיסט אריין, און שיט אריין אזוי פיעל ברויט־ברעקלאך ביז גענוג געדיכט צו הענדלען. מאכט קראקעטען, טונקט גוט איבער אין איין און ברויט־ברעקלאך, צולייגט אויף אן אויסגעשמירטען מיט פוטער בלעכעל און באקט אין אויווען איידער איהר דארפט עס דערלאנגען, ביז עס וועט זיך גוט פארברוינען. דערלאנגט ע מיט א סאוס.

לינזען קראַקעטען 261

1 גלאָז געקאָכטע און צוריבענע לינזען
1 ספּאַניש ציבעלע
1 לעפעל פּינאַט־פּוטער
2 לעפעל זיסע קרים (סמעטענע) אָדער אַ שטיקעל פּוטער
2 אייער
1 געבאַקטע ציבעלע
אַ ביסעל פּאַפּריקאַ און סעלערי־זאַלץ
זאַלץ צום טעם
ברויט־ברעקלאַך אָדער מצה־מעהל

שלאָגט אויף די אייער, צוטהיילט אויף האַלב, גיסט אַריין האַלב אין די צוריבענע לינזען, מישט צונויף אַלעס אינאיינעם, באַזאַלצט צום טעם, שיט אַריין די ברויט־ברעקלאַך אויף צו מאַכען עס געדיכט, מאַכט קראַקעטען, טונקט איבער אין איי און ברויט־ברעקלאַך, באַקט עס אויף אַ בלעכעל באַשמירט מיט פּוטער ביז גוט פאַרברוינט. דערלאַנגט מיט סאָוס.

לינזען קראַקעטען 262

½ גלאָז לינזען טרוקענע (לענטילס)
½ גלאָז בעבלאַך
2 אייער
ברויט־ברעקלאַך אָדער מצה־מעהל
2 ציבעלעס, היבשע
1 לעפעל פּינאַט־פּוטער
1 לעפעל פּוטער
½ גלאָז דין אָנגעריבענע מעהרען
זאַלץ און זיסע פּאַפּריקאַ צום טעם

ווייקט אָן איבער נאַכט די לינזען און בעבלאַך. אין דער פריה קאָכט עס אויף אין ווייניג וואַסער ביז פאַרטיג, צורייבט עס אין מילכעל מיט די ציבעלע און מעהרען, שלאָגט אויף די אייער, מישט צונויף אַלעס אינאיינעם, באַזאַלצט און פאַרפּראַוועט צום טעם. שיט אַריין אַ ביסעל ברויט־ברעקלאַך אָדער מצה־מעהל. מאַכט נישט צו געדיכט. מאַכט קראַקעטען און דעמפּט אין אַ ביסעל וואַסער מיט צובראַקטע ציבעלע, עטליכע מעהרען, אַ שטיקעל פּוטער, באַזאַלצען און פאַרפּראַוועט צום טעם. לאָזט פאַרזידען איידער

איהר לייגט אַריין די קראַקעטען. איידער עס ווערט פאַרטיג, גיסט אַריין אַ ביסעל זיסע סמעטענע אָדער מילך און לאָזט פאַרזידען.

לינזען (לענטעלס) און שוועמלאך קראַקעטען 263

2 גלעזער געקאָכטע און צוריבענע לינזען
½ גלאָז געקאָכטע פרישע שוועמלאך, אָדער
2 לעפעל געקאָכטע געטריקענטע שוועמלאך
ברויט ברעקלאך אָדער מצה-מעהל
2 לעפעל צוריבענע פיגנאָליא ניס, טערקישע ניס אָדער מאַנדלען
2 אייער גוט אויפגעשלאָגען
1 לעפעל פוטער
2 געבאַקענע ציבעלעס גאַנצע היבשע
סעלערי זאַלץ, זיסע פאַפּריקא

צורייבט די לינזען, ציבעלע, שוועמלאך און ניס, דורך דעם מילעבעל, (אויב איהר האָט געטריקענטע שוועמלאך, וואַשט זיי גוט אויס און ווייקט אָן אין וואַרימע וואַסער) שלאָגט אויף די אייער, גיסט אַריין, מישט אַלעס גוט אויס, באַזאַלצט און פאַר-פּראָוועט צום טעם, מאַכט געדיכט מיט די ברויט-ברעקלאך אָדער מצה-מעהל, מאַכט קראַקעטען, טונקט איבער אין אָפּגעשלאָ-גענע איי און ברויט-ברעקלאך און באַקט אין אַ מיטעל הייסען אויוועז אויף אַ בלעכעל אויסגעשמירט מיט פעט, ביז גוט פאַר-ברוינט, דערלאַנגט צום טיש מיט טאָמייטאָ אָדער אַנדער סאָוס.

מעהרען קראַקעטען 264

1 גלאָז צוריבענע מעהרען
½ גלאָז געקאָכטע צוריבענע בעבלאך
1 לעפעל פוטער
2 אייער, אָפּגעשלאָגענע
1 גרויסע געבאַקטע ציבעלע
2 צוריבענע רויהע ציבעלעס
אַ ביסעל זיסע פאַריקא, סעלערי-זאַלץ
ברויט-ברעקלאך אָדער מצה-מעהל

מישט צונויף אַלעס אינאיינעם, אָפּשטעלענדיג אַ ביסעל פון די אייער, מאַכט געדיכט מיט די ברויט-מעהל, מאַכט אויס קראַ-קעטען, טונקט איבער אין די אייער און אין ברויט-ברעקלאַד, באַקט ביז גוט פאַרברוינט.

מאַקאַראָני און ענג פלענט קראָקעטען 265

קאָכט אָפּ מאַקאַראָני אין געזאָלצענע וואַסער ביז פאַרטיג, זייהט אַראָפּ די הייסע וואַסער, גיסט אָן מיט קאַלטע, קיהלט גוט אָפּ און זייהט אַראָפּ. שיילט אָפּ איין ענג־פלענט, נעהמט גלייכע טהיילען מאַקאַראָני און ענג־פלענט, ס'זאָל זיין 2 גלעזער איינ־איינעם, 1 רויהע ציבעלע און 1 געבאַקטע, צומאַהלט עס אַלעס אינאיינעם אין שפּייז־מילכעל, שלאָגט אַריין 2 אייער, אַ ביסעל זיסע פּאַפּריקאַ, אַ ביסעל סעלערי־זאַלץ, באַזאַלצט צום טעם, מאַכט עס געדיכט מיט ברויט־ברעקלאַך, מאַכט קראָקעטען, טונקט גוט אָן אין אָפּגעשלאָגענע איי און ברויט־ברעקלאַך, באַקט אין אויווען אויף אַ בלעכעל גוט באַשמירט מיט פעט ביז גוט פאַרברוינט. דערלאַנגט עס מיט האָלאַנדער־סאָוס.

פאַרסניפּ (פּאַסטערנאַק) און ניס קראָקעטען 266

2 גלעזער פּאַסטערנאַק
½ גלאָז צוריבענע טערקישע, פּיגנאָליאַ ניס אָדער מאַנד־לען
2 אייער
ברויט־ברעקלאַך וויפיעל מען דאַרף
1 געבאַקטע ציבעלע, אַ היבשע
2 רויהע ציבעלעס
3 לעפעל קרים אָדער 1 לעפעל פּוטער
סעלערי־זאַלץ, אַ ביסעל פּאַפּ־ריקאַ
זאַלץ צום טעם

שיילט אָפּ די פּאַסטערנאַק, צושניידט אויף שטיקלאַך, שטעלט דעמפּען מיט אַ ביסעל וואַסער, אַ קליין שטיקעלע פּוטער, און אַ בי־סעל זאַלץ אין אַ צוגעדעקטען (נאָר ניט אינגאַנצען) טעפּעל ביז ווייך (נאָר ניט איבערגעקאָכט), רייבט עס דורך מיט די ציבעלע דורך דעם מילכעל, מישט צונויף אַלעס אינאיינעם מיט די אויפגעשלאָגענע אייער, באַזאַלצט צום טעם, מאַכט געדיכט מיט די ברויט־ברעקלאַך, מאַכט קראָקעטען, טונקט איבער אין אָפּגעשלאָגענע איי און אין ברויט־ברעקלאַך, באַקט אין אויווען אין אַן אויסגעשמירטער מיט פעט בלעכעל, גלייך איידער איהר דאַרפט דערלאַנגען. דער־לאַנגט עס מיט אַ סאָוס.

נים קראַקעטען 267

1 גלאָז צוריבענע נים, פינגאָ-ליאַ נים, פּאַלבערט נים אָדער מאַנדלען

1 גלאָז גאַנץ ווייכע ברויט צו-ווייקט אין ½ גלאָז מילך

1 איי

ברויט-ברעקלאַך אָדער מצה-מעהל

זאַלץ און סעלערי זאַלץ

1 געפּרעגעלטע ציבעלע

1 רויע ציבעלע

צורייבט די נים און ציבעלע אין מילכעל, מישט צונויף מיט דעם צוואָווייקטען ברויט און מילך, שלאָגט אריין די איי, מאַכט עס געדיכט מיט די ברויט-ברעקלאַך, באַזאַלצט און פאַרפּראַוועט צום טעם, מאַכט קראַקעטען, טונקט איבער אין איי און ברויט-ברעק-לאַך, באַקט אין אויווען ביז פאַרטיג, דערלאַנגט מיט סאָוס.

שוועמלאַך קראַקעטען 268

1 גלאָז געקאָכטע צוריבענע לינ-זען

½ גלאָז צוהאַקטע געקאָכטע פרישע שוועמלאַך

אָדער א ¼ גלאָז צוהאַקטע, גע-קאָכטע געטריקענטע שוועמ-לאַך

1 לעפעל פינאַטס פוטער

זאַלץ, און א ביסעל זיסע פּאַפּ-ריקאַ צום טעם

2 אייער, אויפגעשלאָגען

4 ציבעלעס

1 לעפעל פוטער

ברויט צוריבענע אָדער מצה-מעהל

קאָכט אָפּ אין אַ ביסעל וואַסער די לינזען (לענטעלס), אויך די שוועמלאַך, (די וואַסער גיסט אריין אין זופּ), זייהט גוט אָפּ, און צורייבט אָדער צוהאַקט עס דין מיט די ציבעלע, מישט צונויף אַלעס אין איינעם, באַזאַלצט און פאַרפּראַוועט צום טעם, אויב צו שיטער שיט אריין ברויט-ברעקלאַך אָדער מצה-מעהל, נאָר אויף אַזוי פיעל אז מען זאָל עס קאָנען אויסמישען, מאַכט קוילען און דעמפּפט עס אין א צוגעדעקטען טאָפּ מיט א היבש ביסעל צו-בראַקטע ציבעלע, עטליכע קאַרטאָפעל, צוויי לאָווערבלעטער, א שטיקעל פוטער אָדער נים-פעט, אַ ביסעל וואַסער, באַזאַלצען און

פאַרפּראַוועט צום טעם. פּאַרזידט עס איידער איהר לייגט אריין די קוילען, איידער עס ווערט פאַרטיג, גיסט אריין אַ ביסעל מילך און לאָזט גוט פּאַרזידען. קאָכט נאָר ביז די קאַרטאָפעל זיינען פאַרטיג.

קענטאָקי קוילען 269

1 גלאָז געקאַכטע און צוריבענע לינזען
¼ גלאָז צוריבענע האָלענדער אָדער אַמעריקאַנער קעז
1 לעפעלע פּינאַט פּוטער
סעלערי, זאַלץ און פּאַפּריקאַ
זיסע לעטום בלעטער
2 אייער אויפגעשלאָגען
1 לעפעל פּוטער
2 ציבעלעס צוהאַקטע
זאַלץ צום טעם
1 לעפעל צוהאַקטע פּעטרישקע
ברויט־ברעקלאַך

ברים אָפּ די בלעטער מיט זידענדיגע וואַסער, לאָזט שטעהן צוגעדעקט פאַר עטליכע מינוט, מישט צוגויף אַלעם אינאיינעם, באַזאַלצט און פאַרפּראַוועט צום טעם, מאַכט געדיכט מיט די ברויט־ברעקלאַך. מאַכט קוילען, וויקעלט אין די בלעטער און דעמפּט עס צוגעדעקט, אויף אַ קליינעם פייער מיט אַ ביסעל צו־בראָקטע ציבעלע, אַ שטיקעל פּוטער, אַ לעפעלע פּינאַט פּוטער מיט אַ ביסעל וואַסער באַזאַלצען און פאַרפּראַוועט צום טעם. פּאַרזידט עס איידער איהר לייגט אריין די קוילען. איהר קאָנט אריינלעגען עטליכע צושניטענע קאַרטאָפעל און דעמפּען אינאיינעם. אויב עס וועט צופיעל אויסזידען, גיסט צו אַ ביסעלע זופּ אָדער מילך אַז עס זאָל זיין יויך.

ניס קראָקעטען 270

1 גלאָז צוריבענע ניס, פּיגנאָליאַ, פּילבערטס אָדער מאַנדלען.
1 גלאָז געקאַכטע צוריבענע בעבלאַך
2 אייער אויפגעשלאָגען
ברויט־ברעקלאַך אָדער מצה־מעהל
1 לעפל פּוטער
4 ציבעלעס
זאַלץ און אַ ביסעלע זיסע פּאַפּריקאַ

צומאַהלט אין שפּייז־מיהלכעל די בעבלאַד, נים און ציבעלע. מישט צונויף מיט די אייער און פּוטער, מישט צו אויב נויטיג אַ ביסעלע ברויט־ברעקלאַך אָדער מצה־מעהל אויף צו מאַכען אויף אַזוי פיעל געדיכט אַז מען זאָל עס קענען הענדלען, מאַכט קוילען און דעמפּט עס אין אַ צוגעדעקטען טעפּעל מיט עטליכע צובראַקטע ציבעלעס, עטליכע מעהרען צובראַקטע, אַ שטיקעל פּוטער אָדער נים־פּעט מיט אַ ביסעל וואַסער, באַזאַלצען און פּאַרפּראַוועט צום טעם, ביז די מעהרען זיינען פּאַרטיג. פּאַרזידט עס איידער איהר לייגט אַריין די קוילען, גיסט אַריין עטליכע לעפּעל זויער־קרים (סמעטענע) און לאָזט פּאַרזידען וועז עס איז שוין פּאַרטיג.

ספּינאַטש קראָקעטען 271

1 גלאָז אָפּגעקאָכטע ספּינאַטש
1½ גלעזער געקאָכטע און צוריבענע סעלערי וואָרצלען
צוריבענע ברויט אָדער מצה־מעהל
1 לעפּעלע פּינאַט־פּוטער
2 אייער, אויפגעשלאָגען
4 ציבעלעס
1 לעפּעל פּוטער
זאַלץ, זיסע פּעטרושקע צום טעם

צומאַהלט אין מיהלכעל אָדער צוהאַקט דין די געקאָכטע ספּינאַשט און ציבעלע, מישט צונויף מיט די דין־אָנגעריבענע סעלערי־וואָרצלען (גאַבס), די איי, פּוטער און פּינאַט־פּוטער, באַזאַלצט און פּאַרפּראַוועט צום טעם, מישט אַריין אויב מען דאַרף אַ ביסעלע ברויט־ברעקלאַך אָדער מצה־מעהל, מאַכט קראָקעטען און דעמפּט עס אין אַ ביסעל וואַסער מיט צובראָקטע ציבעלעס, עטליכע קאַרטאָפעל, אַ שטיקעל פּוטער אָדער נים־פּעט, באַזאַלצט און פּאַרפּראַוועט צום טעם. פּאַרזידט עס איידער איהר לייגט אַריין די קוילען. גיסט אַריין 1 לעפּעלע צוריבענע מיט וואַסער פּינאַט־פּוטער וועז האַלב פּאַרטיג.

קאַליפלאַור קראָקעטען 272

1½ גלעזער געקאָכטע און צוריבענע קאַליפלאַור
½ גלאָז צוריבענע מעהרען
2 לעפּעל צוריבענע מאַנדלען
ברויט־ברעקלאַך אָדער מצה־מעהל

וועגעטאַרישער קאָך־בוך

2 אייער, אויפגעשלאָגנע
3 ציבעלעס
1 לעפעל פוטער
זאַלץ און אַ ביסעלע סוויט מאַר־
דזשאַראַם
לעטוס־בלעטער אָפּגעבריהטע אין
זודיגע וואַסער פון עטליכע
מינוט

וואַשט איבער און קלייבט איבער די קאַליפלאַור. פאַרזידט אַ ביסעל וואַסער, זאַלצט צו, לייגט אריין די קאַליפלאַור און גיט אַ ביסעל אַ קאָך אָפּגעדעקטערהייט ביז האַלב פאַרטיג. צומאַהלט עס מיט די ציבעלע און די מעהרעז, צומאַהלט אָדער צורייבט די מאַנדלען פריהער אָפּבריהענדיג מיט הייסע וואַסער פאַר אַ פּאָר מינוטען און אָפּשיילענדיג זיי, מישט צונויף מיט דער אויפגעשלאַ־גענער איי און פוטער, מישט צו אַ ביסעל ברויט־ברעקלאַך אָדער מצה־מעהל—אויב מען דאַרף, באַזאַלצט און פּאַרפּראַוועט צום טעם, וויקעלט עס גוט פון אַלע זייטען אין די אָפּגעבריהטע בלעטער, אַזוי גרויס ווי איהר וועט קאָנען פאַרוויקלען, און דעמפּט אין אַ צוגע־דעקטען טאָפּ מיט אַנגעבראַקטע ציבעלע, עטליכע קאַרטאָפעל, צוויי לאָווער־בלעטער, אַ שטיקעל פוטער, באַזאַלצען און פּאַרפּראַוועט צום טעם, פאַרזידענדיג איידער איהר לייגט אריין די קוילען, טרייסעלט עס אויף פון צייט צו צייט און זעהט אז עס זאָל ניט אויסזידען אינגאַנצען, גיסט צו אַ ביסעל הייסע וואַסער, איידער עס ווערט פאַרטיג גיסט צו אַ ביסעל מילך און לאָזט גוט פאַרזידען.

בעבלאַך קראָקעטען 272 א

1 גלאָז געקאָכטע און צומאַהלע־נע בעבלאַך
1 לעפעל פוטער
2 לעפעל דורכגעריבענע טאָמיי־טאָס
2 דין צוהאַקטע ציבעלעס
ברויט־ברעקלאַך אָדער מצה־מעהל
1 געבאַקטע און צוקוועטשטע ציבעלע
1 איי, אויפגעשלאָגנע
זאַלץ און ספּייסעס

מישט צונויף אַלעס אינאיינעם, באַזאַלצט און פאַרפּראַוועט צום טעם, שיט אריין ברויט־ברעקלאַך (נאָר ניט צופיעל), טונקט עס איין אין אויפגעשלאָגענע איי און ברויט־ברעקלאַך, מאַכט קראָקעטען און באַקט עס אויף אַ אויסגעשמירטער מיט נים־פעט בלעך ביז גוט פאַרברוינט.

קאַשע קראָקעטען 273

2½ גלאָז קאַשע, גרעטשענע	1 גלאָז מילך
⅔ גלאָז ברויט-ברעקלאַך	1 לעפעל פּוטער
2 לעפעל צוריבענע אַמעריקאַן (האָלענדער) קעז	2 אייער, אויפגעשלאָגענע
	זאַלץ צום טעם
1 ציבעלע, דין צוהאַקט	1 געבאַקטע ציבעלע, צוריבען

קאָכט אויף די מילך, לייגט אריין די קאַשע, קאָכט אין אַ צווייענדיגען קאַשע-טאָפּ ביז גוט געדיכט. לייגט אריין דעם קעז, מישט ביז עס וועט צוגעהן, לייגט אריין די פּוטער און ציבעלע, באַזאַלצט צום טעם, לאָזט אָפּקיהלען, שלאָגט אריין די איי, מאַכט געדיכט מיט די ברויט-ברעקלאַך, מאַכט קראָקעטען, טונקט איבער אין איי און אין ברויט-ברעקלאַך, פּרעגעלט אָדער באַקט אין אויווען ביז גוט צוגעברוינט.

זיסע (איירישע) קאַרטאָפעל קראָקעטען 274

2 גלאָז זיסע, צוקוועטשטע קאַר-טאָפעל	1 איי, אויפגעשלאָגענע
	זאַלץ צום טעם
2 לעפעל פּוטער	ברויט-ברעקלאַך

באַקט אויף און צוקוועטשט הייסערהייט די קאַרטאָפעל, גיסט אריין די פּוטער הייסערהייט, לאָזט אַ ביסעל אָפּקיהלען, שלאָגט אויף די איי און גיסט אריין, באַזאַלצט צום טעם, מאַכט קראָקעטען, טונקט איבער אין איי און אין ברויט-ברעקלאַך, פּרע-געלט אָדער באַקט אין אויווען ביז פאַרטיג.

קאַרטאָפעל קראָקעטען 275

½ גלאָז ברויט, צוריבענע	3 אייער
2 לעפעל מעהל	2 לעפעל פּוטער
	זאַלץ צום טעם

קאָכט אָפּ די קאַרטאָפעל אין ווייניג וואַסער ביז ווייך, קאָכט ניט איבער, זייהט אָפּ, צוקוועטשט גאַנץ דין, שלאָגט אריין די אייער אָפּשטעלענדיג אַ ביסעל, לייגט אריין די פּוטער, מעהל און

וועגעטאַרישער קאָך־בוך

ברויט־ברעקלאַך, באַזאַלצט צום טעם, מאַכט קראַקעטען, טונקט איבער אין איי און אין ברויט־ברעקלאַך, פּרעגעלט אָדער באַקט אין אויוועז.

קעז קראָקעטען 276

1 פונט פרישע קעז (קאַטעדזש קעז)
4 אייער
2 לעפל פּוטער
3 צוהאַקטע ציבעלע
1 לעפל צוהאַקטע גרינע פּעטרושקע
1 גלאָז ברויט־ברעקלאַך
זאַלץ צום טעם
2 דין־צוהאַקטע ציבעלעם

קנעט אוים דעם קעז, שלאָגט אויף די אייער, מישט צונויף אַלעם אינאיינעם, באַזאַלצט צום טעם, מאַכט קראַקעטען, טונקט איבער אין איי און אין ברויט־ברעקלאַך, באַקט אין אויוועז ביז גוט פאַרברוינט.

וועדזשעטייבעל וואורשט 277

2 גלעזער בעבלאַך, געקאַכטע
1 לעפל פינאַט־פּוטער
2 רויע אייער, אויפגעשלאָגענע
1 לעפל פּוטער אָדער נים־פּעט
1 גרויסע געקאָכטע ציבעלע
1 רויע ציבעלע
2 לעפל צוריבענעם געלען קעז (האָלענדער)
זאַלץ און אַ ביסל פּאַפּריקא אָדער פעפער
אַ שטיקעלע קנאָבעל, אויב איהר ווילט

צורייבט די רויע ציבעלע און פּרעגעלט צו איז דער פּוטער ביז עם הויבט אָן ווערען טונקעל, זייהט אַראָפּ די פּוטער, צומאַהלט אַלעם אינאיינעם אין אַ שפּייז־מיהלכעל, מישט גוט צונויף, גיסט אַריין די פּוטער און די אויפגעשלאָגענע אייער, באַזאַלצט און פאַרפּראַוועט צום טעם, שאַבט אָן מיט אַ שאַרפען מעסער זעהר דין דעם קנאָבעל אָדער צוקוועטשט עס און רייבט פאַנאַנדער גוט און מישט אוים מיט די גאַנצע שטאָף, מאַכט געדיכט מיט די ברויט־ברעקלאַך און מאַכט אוים קיילעכדיגע לאַנגע סאַסעדזשעס, טונקט אָפּ אין אויפגעשלאָגענע איי און אין ברויט־ברעקלאַך, באַקט

אין אויוועז ביז פארטיג, דערלאנגט עס מיט געקאכטע אדער רויע וועדזשעטייבעלס מיט סאוס; קאלטע מיט מאיאנעז סאוס אויף לעטוס־בלעטער.

וועדזשעטייבעל וואורשט (סאסעדזשעס) 278

- ½ פונט פ ר א ט א ז
- 2 ציבעלעס, רויע
- 2 ציבעלעס, דין־צובראקט, איינגעפרעגעלט ביז ברוין
- 1 גלאז געקאכטע רויטע בוריקעס, צוריבען גאנץ דין
- עטוואס קנאבעל, צוריבען גאנץ דין
- 6 אייער, אויפגעשלאגען עטוואס
- 1½ גלאז טרוקענע ברויט־ברעקלאך, אדער מצה־מעהל
- זאלץ צום טעם.

מישט אלעס גוט אינאיינעם, קנעט גוט איבער, מאכט דערפון קיילעכדיגע סאסעדזשעס ארום ¾ אינטש גראב און ארום 5 אינטשעס לאנג, פארזידט פעט אדער אויל אין א טיפע פריי־פאן, לייגט עס אריין פארזיכטיג, קאכט ביז גוט פארברוינט (אזוי ווי פרענטש קארטאפעל), דערלאנגט מיט געקאכטע זויער־קרויט און צוקוועטשטע קארטאפעל, אדער מיט אנדערע גרינסען, מיט אדער אהן א סאוס.

פ י ל א ף 279

- 4 גלעזער האלב אפגעקאכטע רייז
- 2 גלעזער טאמייטא־סאוס
- 1 גרויסע דין־צובראקטע ציבעלע
- 3 לעפעל פוטער
- 1 לעפעל פינאט־פוטער
- א ביסעל זאלץ און זיסע פאפריקא

קאכט אפ די רייז ביז האלב פארטיג, זייהט עס אפ און קיהלט אפ מיט קאלטע וואסער, זייהט גוט אפ, לייגט אריין אין א בראטען־טאפ, מישט צונויף מיט די איבעריגע שטאפען, פארפראוועט צום טעם און בראט אין א הייסען אויוועז ביז פארטיג.

פילאף מיט שוועמלאך 280

די זעלבע ווי אויבען באשריבען, לייגט אריין 1 גלאז דין־צובראקטע שוועמלאך צוגעפרעגעלט מיט דער ציבעלע ביז די ציבעלע הויבט אן ווערען טונקעל.

281 טערקישער פּילאַף

די זעלבע ווי אויבען באַשריבען. אַנשטאַט די שוועמלאַך נעמט אַ האַלב פונט פּראָטאָז (אָזאַ וועדזשעטייבעל עקסטראַקט), צובראַקט אויף קליינע שטיקלאַך, פּרעגעלט עס צו מיט די ציבעלע, מישט צונויף מיט די רייז און בראַט אין אַ הייסען אויווען ביז פאַרטיג.

282 גולאַש

2 גרויסע מעהרען
1 פּאַסטערנאַק אָדער רוטאַבאַגאַ
2 זיסע גרינע פעפערס
1 לעפעלע פּינאַט-פּוטער
2 לעפעל מעהל
2 עפּעל
3 קאַרטאָפעל
4 מיטעלע ציבעלעס, צובראַקט
2 מיטעלע טאָמייטאָס
2 לעפעל פּוטער
זאַלץ און זיסע פּאַפּריקאַ

צובראַקט אַלעס אין קליינע פיערקאַנטיגע שטיקלאַך, לייגט אַריין די ציבעלע און די גרינע פעפערס דין צובראַקט, לייגט אַריין 1 לעפעל פּוטער און די פּינאַט-פּוטער, דעמפּט אין אַ ביסעל וואַסער ביז ווייך, צובראַקט און לייגט אַריין די עפּעל און טאָמייטאָס, קאָכט פאַר אַ ווײַלע ביז די עפּעל ווערען ווייך, לייגט אַריין די פּוטער און פאַררייבט מיט די מעהל, באַזאַלצט און פאַרפּראַווועט צום טעם.

283 אונגאַרישער גולאַש

6 ציבעלעס, דין צובראַקט
1 גלאַז טאָמייטאָ-סאָוס
10 מיטעלע קאַרטאָפעל, דין צובראַקט
4 לעפעל פּוטער
2 גלעזער וואַסער
1 גלאַז צושניטענע אויף קליינע שטיקלאַך פּראָטאָז*
אַ ביסעל זיסע פּאַפּריקאַ
אַ ביסעל זאַלץ, און אַ קליין ביסעלע צוריבענע קנאָבעל

גיסט אָן די קאַרטאָפעל און שטעלט קאָכען ביז האַלב פאַרטיג, פּרעגעלט צו אַ ביסעל די ציבעלע מיט די צושניטענע אויף

קליינע שטיקלאַך פּראַטאַז אין די פּוטער, גיסט אַריין די טאָמייטאָ־סאָוס, מישט עס אַלעס צונויף מיט די קאַרטאָפּעל, באַזאַלצט און פּאַרפּראַוועט צום טעם, לאָזט קאָכן ביז פאַרטיג.

עגג פּלענט סטייק 284

שיילט אָפּ און צושניידט די עגג־פּלענט אויף קיילעכדיגע אַרום אַ פינגער די גרעב שטיקלאַך, שלאָגט אויף אַן איי מיט אַ ביסעל מילך, באַזאַלצט עס, טונקט איבער די שטיקלאַך אין מעהל און אין די אויפגעשלאָגענע איי און נאָכהער אין ברויט־ברעקלאַך, קאָכט עס אין זידיגע פּעט אָדער באַקט עס אין אויוועז אויף אַ בלעך.

אויסטער פּלענט סטייק 285

2 גלעזער צובראַקטע אויסטער־פּלענט (סאַלסיפיי)	2 ציבעלעס, דין צוהאַקט
2 לעפעל אַמעריקאַן אָדער האַ־לענדער קעז	1 גלאָז מילך
ברויט־ברעקלאַך	2 אייער
	זאַלץ און פּאַפּריקאַ

לייגט אַריין די צובראַקטע אויסטער־פּלענט אין אַ באַק־בלעכעל אויסגעשמירט מיט פּעט, באַשיט אויבען מיט דעם אַנגעריבענעם קעז און באַגיסט מיט די מילך, שטעלט אַריין אין אויוועז און באַקט עס צו עטוואָס ביז דער קעז צוגעהט, קיהלט אָפּ, צוהאַקט מיט די ציבעלע, שלאָגט אַריין די אייער, מאַכט געדיכט מיט די ברויט־ברעקלאַך אַז מען זאָל עס קאָנען הענדלען מיט די הענט, באַזאַלצט און פּאַרפּראַוועט צום טעם, מאַכט פּלאַטשיגע סטייקס גאַנץ היבשע, אַרום אַ פינגער די גרעב, באַשמירט עס מיט אַן אויפ־געשלאָגענע איי, באַקט עס אין אויוועז אויף אַן אויסגעשמירטער מיט נים־פּעט בלעכעל ביז גוט פאַרברוינט. דערלאַנגט עס מיט אַ סאָוס און דין־צוהאַקטע גרינע פּעטרושקע מיט גרינע אַרבעס.

XV

ס א ו ס ע ן א ו ן ב ר א ט ע ן - ז ו פ

וויסער סאוס 286

לאזט פאנאנדער 2 לעפעל פוטער און רייבט פאנאנדער 1 לעפעל מעהל, צוגיסענדיג ביסלעכווייז 2 גלעזער הייסע מילך, רייבענדיג די גאנצע צייט און לאזט פארזידען ביז עס ווערט געדיכט, באזאלצט צום טעם און פארפראוועט מיט וועלכע ספייסעס איהר ווילט.

ברוינער סאוס 287

לאזט פאנאנדער צוויי לעפעל פוטער און רייבט אריין צוויי לעפעל האל־ווהיט מעהל, קאכט און מישט ביז עס ווערט פארברוינט; נאר עס זאל ניט צוברענען, גיסט אריין ביסלעכווייז 1 גלאז הייסע קלארע זופ אדער הייסע וואסער, רייבענדיג די גאנצע צייט, און לאזט פארזידען. פארפראוועט צום טעם.

ברוינער בראטען זופ 288

לאזט פאנאנדער א שטיק פוטער, בראקט אריין א גרויסע ציבעלע, פרעגעלט עס ביז די ציבעלע ווערט ברוין און רייבט גוט איין 1 אדער 2 לעפעל מעהל, גיסט ביסלעכווייז צו, רייבענדיג, גענוג קלארע זופ, עס זאל זיין געדיכט ווי סמעטענע, פארפראוועט צום טעם, לאזט פארזידען, זייהט עס איבער.

ברוינער סאוס 289

לאזט פאנאנדער 2 לעפעל פוטער, רייבט אריין 2 לעפעל מעהל און גיסט צו ביסלעכווייז, רייבענדיג, ¾ גלאז הייסע וואסער, זופ קלארע, אדער די וואסער פון געקאכטע גרינסען, גיסט אריין צוויי לעפעל שטארקע סיריאל קאווע אדער פאסטום און 4 לעפעל

אָפּגעקאָכטע אין אַ ביסעל וואַסער און דורכגעריבענע טאָמייטאַ־זאַפט, מישט עס גוט אויס צוזאַמען. פאַרפּראַוועט און לאָזט עס זידען פאַר פינף מינוט. זייהט עס דורך.

שוועמלאַך סאָוס 290

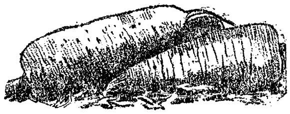
צוויי לעפעל דין־צוברּאַקטע ציבעלע, אַ האַלבע גלאָז אָפּגע־קאָכטע דין־צוברּאַקטע געטריקענטע שוועמלאַך, קאָכט אין 2 לעפעל פּוטער ביז די ציבעלע הויבט אָן ווערען טונקעל. גיסט אַריין אין דערין ½ גלאָז טאָמייטאַ־זאַפט און לאָזט קאָכען פאַר אַ ווײַלע, גיסט אַריין איין גלאָז ברוינעם סאָוס, באַזאַלצט און פאַרפּראַוועט צום טעם, לאָזט פאַרזידען און זייהט עס דורך.

האָלענדער סאָוס 291

שלאָגט אויף 2 געלכלאַך מיט 1 לעפעל לימענע־זאַפט, גיסט עס אַריין אין אַ צווייענדיגען טאָפּ, שטעלט עס אַריין אין הייסע וואַסער, לייגט אַריין 5 לעפעל פּוטער, לאָזט עס קאָכען מישענדיג ביז די פּוטער וועט צוגעהן און וועט גוט אויסגעמישט ווערען מיט די געלכלאַך, גיסט אַריין ½ גלאָז הייסע קלאָרע זופּ, מישט גוט אויס, פאַרפּראַוועט צום טעם און לאָזט קאָכען פאַר צעהן מינוט.

פּריפּראַוועס פאַר סאָוס 292

צומאָהלענע האַל־ספּייסעס, סוויט מאַרדזשאַראַם, סיידז, צו־האַקטע גרינע פּעטרושקע, פּינאַט־פּוטער, אָפּעלסינע־זאַפט אָדער לימענע־זאַפט.



XVI

מילכיגע געריכטען.

ספאגעטטי 293

קאכט אויף די ספאגעטטי אין געזאלצענע וואסער ביז פארטיג, זייהט אפ די וואסער, גיסט גלייך אן מיט קאלטע וואסער, זייהט גוט אפ. שמירט אוים מיט פעט א באק־פאן, לייגט אריין א שיכט ספאגעטטי, באשיט גוט מיט אנגעבראקטע ציבעלע און גרינע פעפער, באשיט מיט אנגעריבענעם אמעריקען (האלענדער) קעז, לייגט אריין נאך א שיכט ספאגעטטי, און באשיט ווידער מיט די זעלבע ביז די באק־פאן איז פול, באשיט אויבען מיט אנגעריבענעם קעז, באגיסט מיט טאמייטא (באקלאזשאן) סאוס, לייגט ארויף עטליכע שטיקלאך פוטער, און באקט ביז פארטיג.

ספאגעטי איטאליען 294

קאכט אויף גאנצע ספאגעטטי אין געזאלצענע וואסער ביז פארטיג, זייהט גוט אראפ די וואסער, לייגט ארויף אויף א ווארימען טעלער, באגיסט מיט א סאוס געמאכט פון:

2 לעפעל פוטער
1 לעפעל מעהל
2 לעפעל אנגעריבענער אמעריקען קעז
2 גלעזער טאמייטא־סאוס
2 טיי־לעפעלאך ציבעלע־זאפט
סעלערי־זאלץ
זיסע רויט פאפריקא

לאזט פאנאנדער די פוטער, רייבט אריין די מעהל און גיסט

אריין ביסלעכווייז די טאמייטא-סאוס, גוט רייבענדיג, עס זאל ניט בלייבען קיין שטיקלאך, לאזט עס גוט פארזידען עס זאל ווערען געדיכט און גלאט, שיט אריין דעם אנגעריבענעם קעז, מישט גוט אויס, פארפראוועט מיט די ציבעלע-זאפט, זאלץ און פאפריקא, גיסט ארויף אויף די אויסגעלייגטע אין דער לענג אפגעקאכטע ספאגעטטי און דערלאנגט גלייך.

ספאגעטטי מיט קעז 295

קאכט אויף גאנצע ווייץ ספאגעטטי אין געזאלצענע וואסער, זייהט גוט אראפ, וואשט אפ מיט קאלטע וואסער, זייהט גוט אפ, שלאגט אויף אן איי, מישט עס גוט איבער מיט די ספאגעטטי, לייגט אריין עטליכע לעפעל גוטען קעז, א שטיקעל פוטער, לייגט אריין אין א גוט אויסגעשמירטע מיט פעט באק-פאן, באשיט אויבען מיט 2 לעפעל אנגעריבענעם אמעריקאן קעז, א שטיקעל פוטער, און באגיסט מיט ½ גלאז מילך. באקט אין א מיטעל-הייסען אויווען ביז פארטיג.

מאקאראנים מיט קעז 296

קאכט אויף מאקאראנעס אין געזאלצענע וואסער, זייהט אפ, וואשט גוט אפ מיט קאלטע וואסער, זייהט גוט אפ, מישט עס איבער מיט אן אויפגעשלאגענע איי און גוטען היימישען קעז, באזאלצט צום טעם, לייגט אריין האלב אין אן אויסגעשמירטע מיט פוטער באק-פאן, מיט צוויי לעפעל אנגעריבענעם אמעריקען (האלענדער) קעז, לייגט ארויף די איבערגעבליבענע מאקאראנעס, באשיט ווידער מיט 2 לעפעל אנגעריבענעם קעז און עטליכע שטיקלאך פוטער, באגיסט אויבען מיט א גלאז ווייסען סאוס אדער מילך, באקט אין א מיטעל-הייסען אויווען ביז גוט פארברוינט.

מאקאראני מיט טאמייטא סאוס 297

קאכט אויף די מאקאראני ווי געוועהנליך, מישט איבער מיט אן אויפגעשלאגענע איי און א לעפעל און א האלב פאנאנדער-

וועגעטאַרישער קאָך־בוך

געלאָזענע פוטער, באַזאַלצט צום טעם, שמירט אוים מיט פעט א באַק־פאַן, לייגט אריין אַ שיכט מאַקאַראָנעם, באַגיסט מיט עט־ליכע לעפעל טאָמייטאָ־סאָם און באַשפּריצט מיט אַ ביסעל אָנגע־ריבענעם אַמעריקען קעז, לייגט אריין נאָך אַ שיכט מאַקאַראָנעם און טהוט די זעלבע ביז די פאַן איז פול, באַגיסט מיט סאָוס, באַשיט מיט קעז און ברויט־ברעקלאַך, באַקט ביז פאַרטיג.

לאָקשען מיט קעז 298

לאָקשען קאָנען געקאָכט ווערען די זעלבע וועג ווי מאַקאַראָנעם.

לאָקשען מיט טאָמייטאָ סאוס 299

ווערען געקאָכט די זעלבע וועג ווי מאַקאַראָני אָדער ספּאַגעטטי.

רייז טייגאַכץ 1 300

נעמט געקאָכטע רייז, מישט איבער מיט אַן אויפגעשלאָגענע איי און אַ שטיקעל פּוטער, לייגט אריין אין אַן אויסגעשמירטע באַק־פאַן אַ שיכט רייז, שיט איבער מיט אַ ביסעל אָנגעריבענעם קעז (האָלאַנדער) און אַ ביסעל זיסע פאַפּריקאַ, לייגט נאָך אַ שיכט רייז און באַשיט ווידער מיט אָנגעריבענעם קעז און אַ ביסעל פּאַפּ־ריקאַ ביז די באַק־פאַן אין פול, לייגט אַרויף עטליכע קליינע שטיק־לאַך פּוטער, באַגיסט מיט מילך און באַקט אין אַ מיטעל־הייסען אויווען ביז עס ווערט גוט פאַרברוינט.

רייז טייגאַכץ 2 301

נעמט 4 גלעזער געקאָכטע רייז, מישט איבער מיט אַן אויפ־געשלאָגענע איי, 2 מיטעלע צוהאַקטע ציבעלעס, 2 דין־צוהאַקטע זיסע גרינע פעפערס, 2 לעפעל דין־צוהאַקטע פעטרושקע, 2 לעפעל אָנגעריבענעם האָלענדער (אַמעריקען) קעז און אַ לעפעל פּוטער, לייגט אריין אין אַ באַשמירטער מיט פעט באַק־פאַן, באַגיסט מיט אַ האַלבע גלאָז מילך, באַקט אין אַ מיטעל־הייסען אויווען ביז גוט פאַרברוינט.

אנשטאט די געוועהנליכע ציבעלע, קאָן מען נעהמען גרינע ציבעלע, און אנשטאט די גרינע פעפערס, קאָן מען אריינלייגען עטליכע לעפעל דין־צובראַקטע אויסגעקאַכטע אָדער צופּרעגעלטע מיט ציבעלע שוועמלאך.

בלינצעס 302

6 אייער	1 גלאָז מעהל
1 פונט קעז	½ גלאָז פּוטער
3 גלעזער וואַסער	זאַלץ צום טעם

שלאָגט אויף 3 אייער מיט א האַלבע גלאָז וואַסער, מישט גוט אוים מיט די מעהל ביז די טייג איז גלאַט אָהן שטיקלאך, גיסט צו ביסלעכווייז די איבעריגע וואַסער מישענדיג די גאַנצע צייט, באַזאַלצט צום טעם און באַקט עס זעהר דינע בלעטלאך אויף א דיך־באַשמירטער הייסער באַק־פּאַן (סקאַווערדע) ארויפגיסענדיג 1 אָדער 2 לעפעל. דאָס דאַרף מען ארויפגיסען געשווינד און א דרעה טהאָן די פריי־פּאַן, עס זאָל זיך פאַנאַנדערגיסען גלייך איבער די גאַנצע פּאַן. ווען די גאַנצע טייג איז אויסגעבאַקט, קנעט איבער דעם קעז מיט די איבעריגע אייער, באַזאַלצט צום טעם. מען קאָן אויך אריינלייגען א ביסעל האָניג אָדער ברוינעם צוקער, אויב מען וויל עס האָבען זיסלאך. וויקעלט עס איין אין די דינע בלעטלאך צו־נויפגעלייגט פלאַך, באַקט עס אין אויוועז אויף אַן אויסגעשמיר־טער מיט פּוטער בלעך, דערלאַנגט עס מיט פּוטער אָדער זויערע סמעטענע.

קרעפּלאַך 303

6 אייער	½ גלאָז וואַסער
3 גלעזער מעהל	זאַלץ
1 פונט קעז	½ גלאָז פּוטער

צושלאָגט 3 אייער מיט די וואַסער און זאַלץ, שיט אריין די מעהל, קנעט גוט אוים, וועלגערט אוים אין בלעטלאך, צושניידט פיערקאַנטיגע שטיקלאך, קנעט אוים דעם קעז מיט די איבעריגע

אייער, פילט אן די בלעטלאך, פארקלעפט גוט, לייגט אריין אין זידענדיגע וואסער, קאכט פאר 10 מינוט, זייהט אפ, קיהלט אפ מיט קאלטע וואסער, צולאזט די פוטער, גיסט אריין אין די קרעפּ-לאך, טרייסעלט איבער

קוילעטשלאך 304

- 4 אייער
- ¼ גלאז מילך
- 3 לעפעלאך באק-סאדע
- ½ פונט קעז
- 4 לעפעל פוטער
- 3 גלעזער מעהל
- זאלץ

שלאגט אויף די אייער מיט די מילך און פוטער, שיט אריין די מעהל און פוידער, קנעט גאנץ גוט אויס, וועלגערט אויס א בלע-טעל, שניידט פיערקאנטיגע שטיקלאך, קנעט אויס דעם קעז מיט די איבעריגע אייער, פילט אן די בלעטלאך, פארקלעפט, באקט אין א בלעך אויסגעשמירט גוט מיט פוטער אין א מיטעל-הייסען אויווען ביז ברוין.

קעז לאטקעס 305

- 4 אייער
- 4 לעפעל מילך
- 1½ מעהל
- זאלץ
- 4 לעפעל פוטער
- ½ פונט קעז
- ½ לעפעלע פוידער

רייבט איין די אייער, קעז און פוטער ביז גלאט, גיסט צו צו ביסלאך די מילך, דאן שיט אריין די מעהל, מישט גוט אויס, גיסט ארויף מיט א לעפעל אויף א הייסער אויסגעשמירטער מיט פוטער אדער ניס-פעט באק-בלעך קליינע לאטקעס, און באקט אין אויוועז ביז ברוין.

קארטאפעל לאטקעס 1. 306

- 2 גלעזער געקאכטע און צו-קוועטשטע קארטאפעל
- 1 איי
- זאלץ
- ½ גלאז מעהל
- ½ גלאז מילך
- 1 לעפעל פוטער

פּאַרמישט אַ טייג, באַזאַלצט צום טעם, מאַכט אויס לאַטקעס אָדער קוילען, באַקט אויף אַ בלעך גוט אויסגעשמירט מיט פּוטער ביז גוט פאַרברוינט.

2. קאַרטאָפעל לאַטקעס 307

2 גלעזער צוקוועטשטע געקאָכטע קאַרטאָפעל	1 גוט אויפגעשלאָגענע איי־ווייסעל
1 איי	זאַלץ

שלאָגט אַריין אַן איי אין די צוקוועטשטע קאַרטאָפעל, באַזאַלצט, לייגט אַריין ניט גאָר פול אין באַשמירטע מיט פּוטער קליינע, בלעכענע פאָרמעס, שלאָגט אויף שטייף די איי־ווייסעל, גיסט אַרויף אויבען, שטעלט אַריין אין אויווען און לאָזט גוט צוברוינען.

3. קאַרטאָפעל לאַטקעס 308

4 קאַרטאָפעל	3 אייער
4 לעפעל מעהל	3 לעפעל פּוטער
זאַלץ	

וואַשט איבער די קאַרטאָפעל, צורייבט אויף אַ ריב־אייזען, שלאָגט אַריין די אייער, שיט אַריין די מעהל, פּוטער, מישט גוט אויס אַלעס אינאיינעם, און באַקט פון ביידע זייטען ביז ברוין.

קאַרטאָפעל־טייגאַכץ מאַכט מען מיט די קאַרטאָפעל די זעלבע ווי פאַר לאַטקעס, נאָר אַנשטאַט מאַכען לאַטקעס, גיסט עס אַריין אין אַ טיפע באַק־פאַן גוט אויסגעשמירט מיט פּוטער אָדער ניס־פעט. באַקט אין אַ הייסען אויווען פאַר ¾ שטונדע ביז גוט פאַרברוינט.

קעז, היימישער 309

נעמט גוט געדיכטע זויער־מילך, שטעלט עס אַריין אין הייסע וואַסער און לאָזט עס אַנוואַרעמען ביז די וואַסער וועט זיך אָפּ־שטעהן, קיהלט עס אָפּ, גיסט אַריין אין אַ זעקעלע, און לאָזט גוט אָפּרינען. מען קאָן עס אויך נאָכהער אָפּקוועטשען אונטער אַ ברעטעל.

XVII

קאשעס (סיריעלס)

רייז געקאכטע 1. 310

4 גלעזער וואסער — 1 גלאז רייז ברוינעס

זאלץ צום טעם

לאזט די רייז שטארק זידען פאר 15 מינוט, נאכהער שטעלט עס ארויף אויף אן עסבעסטאס-מעט, עס זאל ניט צוברענען, אדער אין א טאפעלטען טאפ אויף הייסע וואסער, און לאזט קאכען א ביסעל אפגעדעקט ביז די רייז ווערט ווייך. מען קאן עס דער־לאנגען מיט פוטער אדער מיט האניג, אדער מען קאן עס ארייג־לייגען אין יויך (בוליאן).

רייז געקאכטע 2. 311

לאזט פארזידען וואסער, באזאלצט און שיט אריין ביסלעכווייז גאנצע ברוינע רייז, קאכט ביז די רייז ווערט ווייך, נאר ניט צו־קאכט. גיסט עס אריין אין א געדיכטען זייער, און וואשט עס גוט אפ מיט קאלטע וואסער, זייהט גוט אפ, לייגט עס אריין צוריק אין טאפ און ווארעמט עס גוט אן אין אויווען.

רייז מיט ראזינקעס 312

אין די געקאכטע רייז 1, איידער עס ווערט פארטיג, לייגט אריין עטליכע לעפעל ראזינקעס, א ביסעל מילך און א שטיקעל פוטער. קאכט ביז פארטיג.

רייז מיט מילך 313

פארזידט מילך און לייגט אריין די אויפגעקאכטע רייז, פאר־פראוועט מיט צוקער, זאלץ און א ביסעל צימרינג צום טעם, לייגט אריין א שטיקעל פוטער, קאכט פאר עטליכע מינוט. מען קאן אויך

אריינלייגן ראָזינקעס, אָדער צושניטענע אויף קליינע שטיקלאך פייגען.

מאַמאַליגע (קוקורוזע) קאַשקע 314

- 2 גלעזער וואסער
- 4 לעפעל אנגעריבענער האָלענ־ דער קעז
- ½ לעפעל זאַלץ
- ¾ גלאָז קוקורוזע מעהל
- 2 לעפעל פוטער

פארזידט די וואסער, שיט אריין ביסלעכווייז די גרייפּלאַך, לאָזט קאָכען פאַר א האַלבע שטונדע, נעמט ארונטער פון פייער, מישט אוים מיט די פוטער, לייגט איבער פאַכען ווייז מיט די קעז, שטעלט אריין אין א מיטעל הייסע אויווען פאַר 10 מינוטען, און דערלאַנגט.

האָבערנע (אוטמעהל) קאַשקע 315

- 2 גלעזער וואסער
- 1 לעפעל פוטער
- 1 גלאָז (אוטמעהל) האָבערנע גרייפּלאַך
- ½ לעפעל זאַלץ

שיט אריין די גרייפּלאַך אין קאַלטע וואסער, שיט אריין זאַלץ און פעפער און פוטער, לאָזט קאָכען אויף א קליינעם פייער פאַר א האַלבע שטונדע, מישט אָפט, צו זיין זיכער דאָס עס וועט ניט צופאַלען צום דעק. עס איז בעסער אריינצושטעלען אין איין דאָבעל בוילער אין הייסער וואסער, נאָכהער ווען עס פארזידט.

וועטינע (ווייצענע) גרייפּלאַך 316

- 2 גלעזער וואסער
- ½ לעפעלע זאַלץ
- ¾ גלאָז וועטינע (ווייצענע) גרייפּלאַך

פארזידט די וואסער, שיט אריין ביסלאַכווייז די גרייפּלאַך, באַזאַלצט, קאָכט אין איין דאָבעל בוילער אין הייסע וואסער פאַר 1 שטונדע, דערלייגט מיט זיסע קריעם אָדער פוטער.

פארינע קאָכט מען די זעלבע ווי וועטינע, נאָר אנשטאט ¾ גלאָז גרויפען נעמט א ½ גלאָז.

317 גריקענע קאשע

½ פונט גרויפען
זאלץ
4 לעפעל פוטער
1 קווארט וואסער

לייגט אריין די גרייפלאך, פוטער און זאלץ אין א טאפ, מישט עס גוט צוזאמען, פארזידט די וואסער, גיסט ארויף אויף די גרויפען, מישט גוט אויס, דעקט צו, קאכט אין א מיטעל-הייסען אויווען פאר 1½ שטונדע.

318 פערל גרויפען קאשע

½ פונט פערל גרויפען
1½ קווארט וואסער
4 לעפעל פוטער
זאלץ

וואשט איבער די גרויפען, פארזידט די וואסער מיט די פוטער, גיסט אן די גרויפען, שטעלט קאכען אין א מיטעלען פייער פאר איין שטונדע. פאר דער צייט וואס עס קאכט זיך, מישט אויס אייניגע מאהל עס זאל נים צופאלען צום דעק. דאן דעקט גוט צו, שטעלט אריין אין אויווען פאר א האלבע שטונדע.

319 הירזענע קאשע

½ פונט הירז
2 געלעכלאך
½ קווארט מילך
4 לעפעל פוטער
½ קווארט וואסער
זאלץ

וואשט גוט איבער די הירז, טוט א טריקען אין א מיטעל הייסען אויווען. ווען טרוקען, רייבט איבער מיט די געלעכלאך, טריקענט אין אויווען פאר אייניגע מינוטען, מישט אויס אייניגע מאהל דורך די צייט פון טריקענען, ווען פארטיג, נעמט ארויס, פארזידט די וואסער מיט די מילך, פוטער און זאלץ. גיסט אן די גרייפלאך, קאכט אויף א קליינעם פייער פאר א האלבע שטונדע, מישט אויס אייניגע מאהל, דעקט גוט צו, שטעלט אריין אין א מיטעל הייסען אויווען פאר נאך א שטונדע ביז ווייך.

XVIII

טאָוסט (צוגעברוינטע ברויט) 320

צושניידט דעם ברויט אין דינע שטיקלאַך. ברוינט עס צו אויף אַ הייסען פּייער פֿון ביידע זייטען, עס זאָל זיך צוברוינען גוט (נאָר ניט צוטריקענען) באַשמירט מיט פּוטער און דערלאַנגט ווען נאָך וואַרעם.

טרוקענער טאָוסט 321

לייגט אַריין די דינע שטיקלאַך ברויט אין אַ מיטעל הייסען אויוועז און לאָזט צוברוינען לאַנגזאַם, דאָס וועט געבען די מעג־ליכקייט גוט צוטריקענען. באַשמירט מיט פּוטער און דערלאַנגט הייס.

שוועמלאַך מיט אַרבעס אויף טאָוסט 322

¾ גלאָז פרישע אָדער געטרי־קענטע שוועמלאַך, דין צו־בראָקט
1 גלאָז גרינע אַרבעס
1 גלאָז אויפגעקאָכטע און דורכ־געריבענע טאָמייטאָס
1 לעפעל פּוטער, אָדער ניס־פעט
1 גלאָז וואַסער
1 היבשע ציבעלע, דין צובראקט
1 לעפעל מעהל
אַ ביסעל רויטע זיסע פּאַפּריקאַ
זאַלץ

קאָכט די שוועמלאַך, אַרבעס, ציבעלע און פּוטער, אַביסעלע וואַסער, ביז פאַרטיג, גיסט אַריין די טאָמייטאָ סאָוס, לאָזט פאַר־זידען. פאַרפּראַוועט מיט זאַלץ און פּאַפּאַריקאַ צום טעם, רייבט פאַ־נאַנדער די מעהל אין אַ ביסעל וואַסער ביז עס ווערט אַ שיטערער טייג. מישט עס אַריין אין די אויפגעקאָכטע שוועמלאַך און לאָזט פאַרזידען. עס דאַרף זיין גאַנץ געדיכט, דערלאַנגט עס אויף טאָוסט (צוגעברוינטע ברויט). אויב איהר ווילט עס נוצען אַלס אַ סאָוס פאַר איין אַנדער געריכט, מאַכט עס שיטער מיט אַ ביסעל קלאָרען זופּ.

פרענטש טאוסט 323

שלאָגט אויף אייער מיט אביסעל מילך. צושניידט ברויט־וויסען אָדער פון גאנצען ווייץ ארום א פינגער די גרעב, טונקט עס גוט איבער אין די אויפגעשלאָגענע אייער און פרעגעלט עס אין פוטער ביז עס ווערט פאַרברוינט.

קעז טאוסט 324

- ½ גלאָז האָלענדער קעז, דין צו־בראָקט
- ½ גלאָז סמעטענע זיסע
- סעלערי, זאַלץ
- 1 איי
- 1 לעפעל מעהל

רייבט פאַנאַנדער די מעהל מיט אביסעל פון די סמעטענע, ביז עס ווערט א גלאַטע טייג. שלאָגט אויף די איי און מישט צונויף אין איינעם מיט די פאַנאַנדערגעריבענע מעהל און די איבעריגע סמעטענע, באַזאַלצט צום טעם. שיט אריין דעם צוריבענעם קעז און קאָכט עס אין א צווייענדיגען טאָפּ אויף הייסע וואסער, מישענדיג ביז דער קעז וועט צוגעהן און עס וועט ווערען געדיכט. גיסט עס ארויף אויף טאוסט, (פאַרברוינטע ברויט).

אַספּאַראַגוס (ספּאַרזאָ) אויף טאוסט 325

וואשט גוט דעם אַספּאַראַגאַס. שניידט אָפּ די אונטערשטע הארטע טהיילען, וועלכע איהר קאָנט פאַרנוצען אין זופּ. בינדט עס צונויף אין א בּאַנדעל, שטעלט עס אריין ביז האלב מיט די שפּיצען ארויף אין זודענדיגע, א ביסעל געזאַלצענע וואסער. קאָכט עס פאר 10 מינוט. נאָכהער לעגט עס אנידער אין די וואסער, די וואסער זאָל עס צודעקען און קאָכט עס פאר 5 מינוט מעהר. עס דאַרף זיין ווייכלאַך, נאָר ניט איבערגעקאָכט. זייט עס אָפּ גוט, צולייגט עטליכע שטיקלאַך אויף גוט באַשמירטען מיט פּוטער־טאוסט. באַגיסט מיט פאַנאַנדערגעלאָזענע פּוטער אָדער א סאָוס.

וועדזשעטייבעל טאוסט 326

אַלע געקאָכטע גרינסען קאָנען דערלאַנגט ווערען אויף טאוסט, באַגאָסען מיט איינעם פון די סאָוסען וועלכע איהר ווילט.

327 פרענטש עפּעל טאוסט

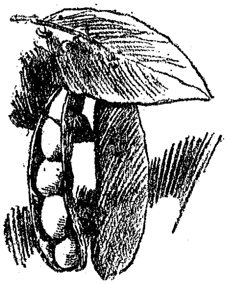
½ גלאז מילך
1 איי
דין אנגעשניטענער ברויט
1 גלאז עפּעל סאוס (אויפגעקאכ־טע עפּעל)

שלאגט אויף די איי. גיסט אריין די מילך. מישט צוזאמען, טונקט איבער דעם ברויט. באקט עס אויף אן אנגעשמירטער מיט פּוטער באק בלעך ביז עס ווערט גוט פארברוינט. צולעגט עס אויף טעלער. לעגט ארויף א פולע לעפעל סאוס אויף יעדער שטיקעל טאוסט.

328 טייטלען טאוסט

1 גלאז טייטלען
4 לעפעל וואסער
דין אנגעשניטענער ברויט־טאוסט
2 לעפעל מילך
1 לעפעל זיסע סמעטענע (סליווקעס)

וואשט אוים די טייטלען. נעמט ארוים די קערנדלאך, גיסט עס אן מיט די וואסער און לאזט עס קאכען ביז עס ווערט ווייך, רייבט עס דורך א זיפּעל, גיסט אריין די מילך מיט די סמעטענע, גיט עס א ביסעל א קאך און באגיסט דערמיט דעם טאוסט.



XIX

סענדוויטשעס (פוטער ברויט) 329

סענדוויטשעס ווערן געמאכט פון 2 דין אנגעשניטענע גאנצע ווייץ אדער אנדער ברויט, באשמירט מיט פוטער און אנגעפילט מיט גרינסען, סאלאד, פרוכט, קעז, אייער אדער בראטען. עס קאן זיין קאלט אלס אן איבערבייס, אדער א פארשפייז, אדער הייסע מיט א סאוס, אלס א הויפט געריכט.

פינאטס פוטער סענדוויטש 330

צורייבט א לעפעלע פינאט פוטער מיט עטליכע לעפעל אפאל-צינע זאפט, רייבט עס גוט איין ביז עס ווערט אזוי ווי געדיכטע סמעטענע. באשמירט מיט עס די אנגעשניטענע ברויט, לייגט עס איבער מיט לעטוס בלעטלאך און דין אנגעשניטענע טאמייטאס, זיסע אוגערקע (קוקומבער) אדער אנדערע וועלכע גרינסען.

שפינאטש און אייער סענדוויטש 331

צוהאקט שפינאטש מיט א הארטע איי, פארפראוועט מיט אויל און לימענע זאפט, באזאלצט צום טעם, און פילט אן צווישען 2 שטיקלאך באשמירטע מיט פוטער, דין אנגעשניטענע ברויט.

עגג פלענט (פאטלאזאן) סענדוויטש 332

צוהאקטע געפרעגעלטע אדער געבראטענע עגג־פלענט, איבער־געלעגט מיט לעטוס בלעטער.

שוועמלאך סענדוויטש 333

געדעמפטע אדער געפרעגעלטע מיט ציבעלע שוועמלאך, אי־בערגעלייגט מיט לעטוס־בלעטער.

וועגעטאַרישער קאָך־בוך

סאַלאַד סענדוויטש 334

אַלע סאַלאַדס זיינען גוט פאַר סענדוויטשעס, איבערגעלייגט מיט לעטוס, קרויט אָדער ספינאַטש בלעטער און גאַנצע ווייץ־ברויט, באַשמירט מיט פוטער, קרים קעז צוריבענעם מיט אביסעל אפּאַלצינע זאַפט, פינאַט פוטער פאַנאַנדערגעריבען מיט וואַסער, אָדער פּרוכט־זאַפט, מאַיאָנעז דרעסינג.

אייער סענדוויטש 335

האַרטע אייער, צוהאַקטע מיט אַ ציבעלע און אַ שטיקעלע פּוטער אָדער געפּרעגעלט ווי אַ פיינקוכען, איבערגעלייגט מיט לעטוס אָדער ספּינאַטש בלעטער.

קעז סענדוויטש 336

קרים קעז, היימישער קעז, אָנגעריבענער האָלענדער (אַמעריקען) קעז אָדער דין אָנגעשניטענער שווייצער קעז, איבערגעלייגט מיט לעטוס אָדער ספּינאַטש בלעטער מיט גאַנצע ווייץ ברויט באַשמירט מיט פוטער.

בראַטען סענדוויטש, הייסע אָדער קאַלטע 337

דין אָנגעשניטענער הייסער בראַטען, צווישען אָנגעשמירטע מיט פינאַט־פוטער־ברויט און באַגאָסען מיט אַ סאָוס (בראַטען־זופּ), אָדער קאַלטער בראַטען איבערגעלייגט מיט לעטוס בלעטער.

ניס סענדוויטשעס (פוטער ברויט) 338

½ גלאָז קרים קעז	½ גלאָז צוריבענע עפּעל
½ גלאָז דין צוריבענע ניס (וועלטשענע אָדער פּיגנאָליא)	דינע אָנגעשניטענע ברויט
	עטליכע בלעטער לעטוס

צורייבט גוט קרים־קעז אָדער גוטען היימישען קעז פון גאַנצע מילך, ביז עס ווערט גאַנץ ווייך און שיטער, מישט אַריין די ניס, דין צוריבען און די עפּעל אָנגעריבען אויף אַ ריב־אייזען, שניידט

ווענעטאַרישער קאָך־בוך

אַז די שטיקלאַך האַלט־ווהיט־ברויט, באַשמירט איין שטיקעל דיז מיט פּוטער, לייגט אַרויף אַ שטיקעל לעטוס, באַשמירט דעם אַנדער שטיקעל מיט דיז צונויפגעמישטעז קעז און לייגט עס אינאיינעם.

339 וויענער סענדוויטשעס

2 לעפעל פּוטער
2 לעפעל דיז־צוריבענע גרינע זיסע פעפערס
2 לעפעל דיז־צוהאַקטע ציבעלעס
½ גלאָז אויפגעקאָכטע טאַמיי־טאַ־סאָוס.
אַ ביסעלע סעלערי־זאַלץ
½ פונט אַנגעריבענער האָלענדער קעז
2 לעפעל סמעטענע
1 איי
אַ ביסעל זיסע פּאַפּריקאַ

פּרעגעלט איין די ציבעלע און די צובראַקטע פעפער ביז עס ווערט ווייך, גיסט אַריין די טאַמיטאַס און לאָזט קאָכען עטליכע מינוט. לייגט אַריין דעם אַנגעריבענעם קעז, פאַרפּראַוועט מיט זאַלץ און פּאַפּריקאַ צום טעם. לאָזט קאָכען אויף אַ שטילען פייער, מישענדיג ביז דער קעז וועט צוגעהן און וועט זיך גוט אויסמישען. שלאָגט אַריין די איי מיט די סמעטענע, גיסט אַריין ביסלעכווייז, מישענדיג. לאָזט עס קאָכען פאַר אַ מינוט, קיהלט עס אָפּ, שמירט עס אויף דינע שטיקלאַך ברויט איבערגעלייגט מיט לעטוס־בלעטער.

340 טייטלען מאַרמעלאַד סענדוויטשעס

נעמט אַרויס די ביינדלאַך פון די טייטלען, ווייקט זיי איין אין אַ ביסעל הייסע וואַסער פאַר ½ שטונדע, נאָכהער צוקוועטשט עס גוט, באַשמירט די אַנגעשניטענע ברויט מיט פּינאַט־פּוטער קרים (די צוריבענע פּינאַט־פּוטער מיט אַ ביסעל וואַסער), באַשמירט מיט די צוקוועטשטע טייטלען און דעקט מיט נאָך אַזאַ שטיקעל ברויט.

341 פייגען אָדער ראָזינקעס סענדוויטשעס

צומאַהלט אין אַ שפּייז־מיהלכעל פייגען אָדער ראָזינקעס, אָדער ביידע אינאיינעם, און פילט אַז 2 דינע שטיקלאַך ברויט, אַנגעשניטענע, מיט פּינאַט־פּוטער.

ניס־פוטער סענדוויטשעס 342

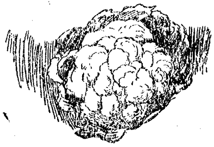
פיגנאליא ניס, אדער מאנדלען, צומאהלט זעהר דין, אין א שפייז־מיהלכעל, רייבט עס נאכהער פאנאנדער מיט א ביסעל וואסער אדער אפעלסין־זאפט ביז עס ווערט ווי א געדיכטע קרים.

רוסישער סענדוויטש 343

צומאהלט אין שפייז־מילכעל מאסלינעס (אליווס) געזאלצענע, מישט אריין דין־אנגעריבענעם האלענדער אדער אמעריקען קעז האלב אויף האלב, מישט אוים מיט מאיאנעז, פילט אן צוויי דינע שטיקלאך ברויט, אנגעשמירטע מיט פוטער.

נארוועגיען סענדוויטש 344

רייבט פאנאנדער גוט צוויי לעפעל פוטער, גיסט אריין א טיי־לעפעלע לימענע־זאפט, 1 לעפעל דין־צוהאקטע געזאלצענע מאסלינעס און א ¼ גלאז אנגעריבענעם קעז, מישט צונויף און פילט אן 2 שטיקלאך ברויט, דין צושניטען.



XX

אייער געריכטען.

אייער 345

אייער זיינען א נארהאפטיגע, אבער הויך־קאנצענטרירטע שפייז, וועלכע מען דארף עסען זעהר פארזיכטיג אום עס זאל ברייגגען נוצען — און ניט קיין שאדען פאר דעם קערפער. ווייל — צוליעב דעם הויכען אינהאלט פון פראטעין, שוועבעל און פאספארוס — שאפט עס זעהר גרינג זויערקייטען און גיפטיגע גאזען. אויב די פארדייאונג־קראפט איז אפגעשוואכט, צוליעב גע־וויסע אומשטענדען פון דעם קערפער.

אייער זיינען מעהר נאהרהאפטיג, און גרינגער צו פערדייען, ווען מען עסט זיי רויע, שיטער געקאכט אדער געפאוטשט.

רויע אייער 346

שלאגט גוט אויף די איי מיט א טראפען זאלץ, אדער אפעל־סינע־זאפט.

שיטער אויפגעקאכטע אייער 347

זידט אויף וואסער, לייגט אריין די אייער ווען די וואסער זידט נאך, דעקט עס גוט צו, נעמט אראפ פון פייער און שטעלט אנידער אויף א ברעג אויוועו פאר 6 מינוט.

פאוטש איי 1. 348

פארזידט עטוואס באזאלצענע וואסער און גיסט אריין אז אויפגעעפענטע איי אין די זידענדיגע וואסער. לאזט שטיין ביז דער געלכעל הויבט זיך אן פארציהען מיט א פעלכעל, נעמט ארויס מיט א לאפאטקע און לייגט ארויף אויף באשמירטע מיט פוטער טאוסט. באשיט מיט דין־צוהאקטע פעטרושקע.

וועגעטארישער קאך־בוך

פאוטשט איי .2 349

אין א קליינער בלעכענער אדער פארצעלייענער קאפע (בע־כערעל) גיסט אריין א ביסעל פאנאנדערגעלאזענע פוטער, שלאגט אריין אן איי, און שטעלט עס אריין אין וואסער, דעקט עס צו און שטעלט אריין אין א הייסען אויווען פאר 5 מינוט.

פאוטשט אייער אויף טאוסט 350

ברוינט צוויי דינע שטיקעלאך ברויט פון איין זייט, באשמירט מיט פוטער דעם אנדער זייט, צולייגט עס אויף א בלעכעל מיט דעם באשמירטען זייט ארויף, און שלאגט אריין אן איי אויף יעדער שטיקעל וויפיעל שטיקלאך איהר דארפט. שטעלט אריין אין אויווען, ביז די אייער ווערען פארטיג.

פאטוטש אייער און קארטאפעל .1 351

וואשט גוט אפ מיט א בארשט עטליכע גרויסע קארטאפעל, ווישט זיי אפ טרוקען, באשמירט מיט א ביסעל פעט צולייגט אויף א בלעכעל, און באקט אויף. צושניידט מיט א שארפען מעסער אויף צווייען. שאבט אויס די גאנצע וויכע פון דער שאלאכץ, רייבט עס דורך א זיפעל. צומישט מיט א לעפעל זיסע סמעטענע, באזאלצט צום טעם, לייגט עס אריין צוריק אין דער שאלאכץ, באשיט מיט א ביסעל צוריבענעם אמעריקאן (האלענדער) קעז, לייגט אנידער א פאוטשט איי אויף יעדער האלב, באשיט עטוואס מיט צוריבענע קעז, באגיסט מיט ווייסען סאוס, שטעלט אריין פאר עטליכע מינוט אין א הייסען אויווען, עס זאל צוברוינען.

פאוטש אייער מיט קארטאפעל .2 352

- 2 גלעזער צוקוועטשטע קאר־טאפעל
- 2 לעפעל זיסע סמעטענע
- א שטיקעל פוטער
- סעלערי־זאלץ
- 5 אייער

צוקוועטשט געקאכטע קארטאפעל, באזאלצט צום טעם, מישט צונויף מיט די סמעטענע, לייגט אריין די פוטער און שלאגט אריין

וועגעטארישער קאך־בוך

איין איי, שלאגט גוט אויף מיט א לעפעל, לייגט אריין אין אן אויס־געשמירטער מיט פוטער ברייטער באק־פאן, מאכט גריבעלאך פאר יעדער איי און לאזט אריין אין יעדער א רויער איי. באשפריצט מיט א ביסעל סעלערי־זאלץ, צולייגט שטיקעלאך פוטער באקט אין א מיטעל־הייסען אויווען ביז די אייער ווערען פארטיג.

סקרעמבעלד אייער 353

שלאגט אויף עטוואס וויפיעל אייער איהר דארפט, באזאלצט, לייגט ארויף א שטיקעל פעט אויף א פריי־פאן (סקאווערדע), מאכט עס הייס, גיסט ארויף די צושלאגענע אייער און מישט מיט א גאפעל די גאנצע צייט ביז עס ווערט געדיכט (באקט ניט איבער).

סקרעמבעלד אייער מיט טאמייטאס 354

אויף יעדער איי גיסט אריין ½ לעפעל דורכגעריבענע טא־מייטאס, ¼ לעפעל דין־צוריבענע ציבעלע און א לעפעל פוטער, שלאגט עס אויף עטוואס, קאכט אויף הייסע וואסער מישענדיג ביז די אייער ווערען געדיכט. ווען פארטיג דערלאנגט עס אויף הייסען טאוסט.

פיין קוכען 355

צושלאגט די אייער עטוואס, גיסט ארויף אויף א הייסער פריי־פאן (סקאווערדע), באקט צו פון אונטען, קערט איבער, באקט צו דעם אנדער זייט.

פיין קוכען פון גאנצע אייער 356

גיסט ארויף די אייער פארזיכטיג גאנצערהייט, אויף א הייסער פריי־פאן (באשמירט מיט פוטער), פרעגעלט צו ביז די געלב־לאך פארציהען זיך מיט א הייטעל.

אמלעט פיין קוכען 357

שלאגט גוט אויף די אייער, מישט צו מילך, 1 לעפעל פאר

יעדער איי, באַזאַלצט צום טעם, גיסט אַרויף אויף אַ הייסער פּריי־פּאַן (סקאָווערדע), אויף וועלכער עס איז פאַנאַנדערגעלאָזן אַ שטיקל פּוטער מיט 1 לעפל דיך־צוהאַקטע פּעטרושקע. לאָזט צובאַקן אַ ביסל פון אונטן, נאָכהער שטעלט אַריין אין אַ הייסן אויוון ביז עס ווערט עטוואָס פאַרברוינט. לייגט צונויף אין צווייען און דערלאַנגט אויף אַ הייסן טעלער.

358 אָמלעט פּיינקוכען

ברעכט פאַנאַנדער די אייער, טהיילט אָפּ די געלעכלאַך, גיסט אַריין 1 לעפל מילך פאַר יעדער איי, באַזאַלצט צום טעם און שלאָגט אויף די געלעכלאַך, שלאָגט גוט אויף די ווייסלען ביז שטייף, מישט צונויף מיט די געלעכלאַך, גרייט צו אַ הייסע פּריי־פּאַן (סקאָווערדע) מיט אַ ביסל פאַנאַנדערגעלאָזענע פעט, גיסט אַריין די אויפגעשלאָגענע אייער און באַלד ווי עס באַקט זיך אונטער פון אונטען, שטעלט אַריין פאַר עטליכע מינוט אין אַ הייסען אויוון, זאָל זיך עטוואָס צוברוינען. לייגט עס צונויף אין צווייען און לייגט אַרויף אויף אַ הייסען טעלער. דערלאַנגט גלייך.

359 אָמלעט

שלאָגט גוט אויף די אייער ביז אין שוים, באַזאַלצט צום טעם, גיסט אַרויף אויף אַ הייסער פּריי־פּאַן מיט פאַנאַנדערגעלאָזענע פּוטער, באַקט אונטער עטוואָס, און שטעלט אַריין אין אַ הייסען אויוון עס זאָל זיך עטוואָס צוברוינען. לייגט צונויף און דער־לאַנגט גלייך.

360 ספּאַנישער אָמלעט

2 אייער — 1 לעפל פּוטער
6 לעפל אויפגעקאָכטע רייז — אביסעל זאַלץ

שלאָגט גוט אויף די אייער, שיט אַריין די רייז, באַזאַלצט צום טעם, לאָזט פאַנאַנדער די פּוטער אין אַ פּריי־פּאַן (סקאָווערדע), גיסט אַרויף די אויפגעשלאָגענע אייער מיט די רייז, באַקט ביז פאַר־

טיג, לייגט צונויף אין צווייען, באַשיט מיט דין־צוהאַקטע פּאַרסלי, און דער לאַנגט אויף אַ הייסען טעלער.

מען קאָן עס אויך אַריינשטעלען אין אויוועז פאַר ווײלע איידער עס ווערט אינגאַנצען פאַרטיג, עס זאָל צוברוינען אויבען.

האַמבורגער אָמלעט 361

3 אייער	½ גלאָז וואַרימע מילך
½ גלאָז ברויט־ברעקלאַך	זאַלץ צום טעם

ווייקט אָן אין וואַרימע מילך די ברויט־ברעקלאַך, שלאָגט אויף די געלעכלאַך און 1 ווייסעל, מישט צונויף מיט די ברויט־ברעקלאַך, באַזאַלצט צום טעם, גיסט אַרויף אויף אַ הייסער, באַשמירטער מיט פעט פריי־פאַן, באַקט עס צו אַ ביסעל, גיסט אַרויף די איבער־געבליבענע ווייסלאַך, גוט אויפגעשלאָגען, באַקט אין אויוועז פאַר עטליכע מינוט.

אָמלעט מיט ציבעלע 362

1 ציבעלע, צובראַקט דין	2 אייער
2 לעפעל פּוטער	זאַלץ

צובראַקט די ציבעלע דין און פּרעגעלט מיט די פּוטער ביז עס ווערט פאַרברוינט. שלאָגט אויף די אייער, באַזאַלצט, גיסט אַרויף אויף די ציבעלע, באַקט צו פון אונטען, קעהרט עס איבער און באַקט ביז פאַרטיג.

363 וועדזשעטייבעל אָמלעט (פיינקוכען מיט גרינסען)

טהיילט אָפּ די ווייסלאַך פון די געלעכלאַך, צורייבט די גע־לעכלאַך מיט ½ לעפעל מעהל פאַר יעדע 2 אייער, שלאָגט אויף גוט די ווייסלאַך, מישט צונויף מיט די געלעכלאַך, באַזאַלצט צום טעם, לייגט אַריין 1 לעפעל פאַר יעדער איי־געקאָכטע און דין־צוהאַקטע גרינסען, גרינע אַרבעס, ספּינאַטש אָדער אַספּאַראַגוס שפּיצען, גיסט עס אַריין אין אַן אויסגעשמירטער מיט פּוטער באַק־בלעך, באַקט עס אין אַ הייסען אויוועז ביז עס ווערט עטוואָס פאַרברוינט.

האָלענדער אָמלעט 364

3 אייער	3 לעפעל מילך
⅛ לעפעל זאלץ	3 לעפעל ברויט־ברעקלאך

ווייקט אן די ברויט־ברעקלאך אין די מילך, שלאגט אויף די געלעכלאך גאנץ גוט, לייגט אריין די ברויט־ברעקלאך און מישט אוים, באזאלצט, שלאגט אויף די ווייסלאך ביז גאנץ שטייף, גיסט אריין אין די געלעכלאך, מישט גוט אוים, גיסט ארויף אויף א הייסער באשמירט מיט פוטער פריי־פאן (סקאווערדע), באקט אויף א קליינעם פייער ביז עס באקט זיך אונטער, שטעלט אריין אין א הייסען אויווען פאר עטליכע מינוט, עס זאל זיך עטוואס פאר־ברוינען, נעמט ארוים, לייגט צונויף איינאיינעם.

מען קאן עס אנפילען, ד. ה. אריינלייגען אין דעם צונויפ־געלייגטען אמלעט אויפגעקאכטע און צוהאקטע גרינסען, גרינע ארבעס, אספאראגוס, געקאכטע פרוכט אדער יאגדעס.

אויסטער פלענט אָמלעט 365

½ גלאז געקאכטע דין־צובראקטע שוועמלאך	1 לעפעל צוהאקטע גרינע פעטרושקע
2 גלעזער צובראקטע געקאכטע אויסטער־פלענט	2 לעפעל פוטער
1½ גלעזער מילך, הייסע	1 לעפעל מעהל
2 אייער	2 לעפעל דין־צוהאקטע אדער אנגעריבענע ציבעלע

לאזט פאנאנדער די פוטער, רייבט פאנאנדער די מעהל און גיסט צו ביסלעכווייז די הייסע מילך רייבענדיג, לאזט קאכען פאר עטליכע מינוט, נעמט אראפ פון דעם פייער, מישט גוט צונויף די שוועמלאך, אויסטער פלענט, ציבעלע און פעטרושקע מיט די גע־לעכלאך פון די 2 אייער, לייגט אריין אין דעם מילך־סאוס, באזאלצט און פארפראווועט צום טעם, לייגט אריין די ווייסלאך אויפגעשלאגענע שטייף, מישט אלעס גוט אוים, גיסט עס אריין אין אן אויסגעשמיר־טער מיט פוטער באק־פאן, באשיט מיט ברויט־ברעקלאך, שטעלט אריין די פאן אין הייסע וואסער און באקט אין א הייסען אויווען ביז פארטיג. לאזט גוט צוברוינען.

וועגעטארישער קאך-בוך

אספאראגוס אמלעט 366

1 גלאז אספאראגוס שפיצען גע־קאכט
3 אייער

1 לעפעל מעהל
א ביסעל זאלץ

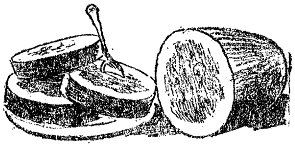
צושניידט די אויפגעקאכטע אספאראגוס אויף שטיקלאך, צו־רייבט די געלעכלאך מיט די מעהל, באזאלצט צעם טעם, שלאגט אויף די ווייסלאך שטייף, מישט צונויף אלעם אינאייגעם, גרייט צו א הייסע סקאווערדע (פריי־פאן) מיט א ביסעל פעט, גיסט עס ארויף און באקט אין א הייסען אויווען ביז גוט פארברוינט.

עסקאלאפד אייער 367

באנעצט ברויט־ברעקלאך מיט א ביסעל מילך, באזאלצט מיט סעלערי־זאלץ, גיסט אריין א ביסעל פאנאנדערגעשלאגענע פוטער און א ביסעל דיז־צוהאקטע פעטרושקע, לייגט אריין אין קליינע מעטאלענע פארמעס אדער קאסטערד־קאפעס ביז האלב, גיסט אריין אין יעדער קאפע א רויע איי, זייט פארזיכטיג דער געלכעל זאל זיך ניט צוברעכען, באשפריצט מיט א ביסעל סעלערי־זאלץ און ברויט־ברעקלאך, לייגט אריין א שטיקעלע פוטער, באקט ביז די איי איז פארטיג.

איי סופלעי 368

שלאגט אויף גוט דעם ווייסעל פון אן איי, עטוואס באזאל־צען, לייגט עס אריין אין איין אויסגעשמירטע מיט פוטער קאס־טארד־קאפע (צאשקע) אדער בלעכענע פארמע (מאלד), שטעלט עס אריין אין הייסע וואסער און לאזט עס קאכען ביז די ווייסלאך הויבען אן אויפגעהן און ווערען געקאכט, קוועטשט עס עטוואס פון אויבען און לאזט אריין פארזיכטיג דעם געלעכעל, שטעלט אריין צוריק אין אויווען פאר עטליכע מינוט ביז די געלכלאך פארציהען זיך מיט א הייטעל, דערלאנגט גלייך.



XXI

נאכשפייזען פארבייסען

פרוכט.

אלע פרישע צייטיגע פרוכט און יאגדעס, וואטערמעלאנס (קאַווינעס), מוסק־מעלאנס, קאנטעלאפס (דיניעס) זיינען די בעסטע און געזונדסטע שפייזען פאר דעם מענשענס נאהרונג. זיי ענטהאלטען אלע וויכטיגע פאר דעם געזונט, פאזיטיווע מינעראל־זאלצען, וויטאמינס און די הויפט וויכטיגע נאהרונגס־פרינציפיעלען אין א לייכט־פארדייענדען אויפגעלעזטען צושטאנד. זיי זיינען ניט נאר ערפרישענד און געשמאק אלס א פארבייסען נאך דעם עסען, נאר זיי זיינען אויך נארהאפטיג און געזונט צו קאנען אליין דיענען אלס א שפייז פאר א מאהלצייט, איבערהויפט אין זומער, אויב מען באלאנסט זיי אויס אין א געוויסער מאס מיט עטליכע פראטעין און פעט־ענטהאלטענדע ניס, וועלכע נאהרונגס־שטאף זיי ענטהאלטען אין א קליינער מאס.

פרישע פרוכט דארף מען עסען אזוי ווי זיי זיינען, ניט געקאכט. מען דארף עס נאר גוט איבערוואשען.

אויב עס איז צו זויער, באגיסט מיט א ביסעל שיטערען האניג — די געשמאקסטע און געזונטסטע זיסקייט אין דער נאטור. אויב די פרוכט אדער יאגדעס זיינען ניט אינגאנצען צייטיג, אדער זיינען ניט פון די בעסטע, און האבען ניט דעם איידעלען טעם וואס גוטע פרוכט דארפען האבען, קאן מען עס אויסקאכען אדער באקען מיט א ביסעל האניג אדער ברוינעם צוקער.

וועגעטארישער קאך־בוך

געטריקענטע פרוכט (עוועפאריימער) האט די זעלבע נאה־רונגס־ווערטה ווי די פרישע. מען דארף נאר זעהן אז זיי זאלען זיין אין א נאטירליכען צושטאנד, ד. ה. ניט בעארבייט מיט כעמישע שטאפען אויף צו געבען זיי א שעהנערען אויסזעהן, וואס מען טהוט אין די מעהרסטע פעלע. הויפטזעכליך רויכערט מען עס אונטער מיט שוועבעל (סאלפאר), וואס עס מאכט זיי פיעל ליכטיגער אין אויסזעהן, נאר אומגעזונט צו עסען.

די מעהרסטע געטריקענטע פרוכט קאן מען עסען אזוי ווי זיי זיינען, ניט געקאכט, מען דארף עס נאר גוט איבערוואשען און אנווייקען איבערנאכט.

די וואס מען מוז קאכען, ווייקט אויך אן איבערנאכט, נאכ־הער שטעלט ארויף אויף א קליינעם פייער און לאזט קאכען פאר א קורצער צייט אין דער זעלבער וואסער. אויב זויער, פארפרא־וועט מיט אביסעל האניג אדער ברוינעם צוקער צום טעם.

369 געבאקטע עפעל

שיילט אפ די אויבערשטע האלב פון דער עפעל. שניידט אויס די ביינדלאך. שיט אריין א ביסעל ברוינעם צוקער אינעווייניג. צולעגט אויף א באק־בלעכעל, גיסט אריין אביסעל וואסער און באקט אין א מיטעל הייסע אויוועז ביז פארטיג.

370 עפעל וויפ

4 גרויסע וויכע עפעל	1 גלאז געדיכטע זיסע סמעטענע (קרים)
1 לעפעלע וואנעלא עקסטראקט	4 וויסלאך
4 לעפעל וואסער	
4 לעפעל פוידער צוקער	

צושיילט און צושניידט די עפעל. לעגט אריין אין א טאפ אדער שיסעל. גיסט אריין די וואסער, דעקט צו גוט, באקט אין א הייסער אויוועז ביז וויך. ווען פארטיג, רייבט דורך א זיפ. קיהלט אפ. שלאגט אויף די וויסלען, מישט אוים מיט די

עפּעל אויך וואַנעלאַ, לעגט אוים אויף אַ באַק־פּאַן אָדער קליינע פאָרמעס אויסגעשמירט מיט פּוטער. באַקט אין אַ מיטעל הייסען אויוועז ביז עטוואַס ברויז. קילט אוים, שלאָגט אויף די קרים, שניידט עס אין שטיקלאַך. לעגט אויבען אַרויף די אויפגעשלאָגענע קרים.

371 עפּעל און קרענבערים

½ פונקט קרענבערים
1 גלאָז צוקער
1 פונט עפּעל
1½ קוואַרט וואַסער

קלייבט אוים גאַנץ רויטע קרענבערים. וואַשט איבער. שיט אַריין דעם צוקער. גיסט אָן מיט וואַסער, שטעלט קאָכען פאַר 10 מינוטען, צושיילט און צושניידט די עפּעל. לעגט אַריין אין די קרענבערים. קאָכט ביז די עפּעל ווערען ווייך. לאָזט אָפּקיהלען.

372 פלוימען וויפ

1 פונט זיסע קאַליפאָרניע פלוימען
4 לעפעל צוקער ברוינע אָדער האָניג
1 קוואַרט וואַסער
4 ווייסלען
½ לעפעלע וואַנעלאַ עקסטראַק

גיסט אָן מיט זודיגע וואַסער די פלוימען. לאָזט שטעהן איבער נאַכט. זייט אָפּ פון די וואַסער. נעהמט אַרוים דיביינדלאַך, רייבט דורך דורך אַ זיפּ. מישט אוים מיט די צוקער און וואַנעלאַ עקסטראַקט. שלאָגט אויף די ווייסלען. מישט צונויף מיט די פלוימען. באַקט אַזוי ווי די עפּעל וויפּ. דערלאַנגט מיט אויפגעשלאָגענע קרים.

373 פאַרינאַ פודינג

½ גלאָז פאַרינאַ
½ גלאָז צוקער ברוינע, אָדער האָניג
4 לעפעל פּוטער
¾ קוואַרט וואַסער
½ גלאָז ראָזשינקעס
½ לעפעלע וואַנעלאַ עקסטראַקט
1 גלאָז מילך.

וועגעטארישער קאך־בוך

פארזידט די וואסער מיט די מילך צוזאמען, אויך צוקער און פוטער. שיט אריין די פארינא, קאכט פאר 15 מינוטען. ווען פאר־טיג מישט אויס מיט די ראזשינקעס און וואנעלא. שווייגקט אויס קאסטארד קאפס מיט קאלט וואסער. גיסט פאנאנדער די פארינא אין די קאפעס. ווען קאלט, לעגט ארויס אויף טעלערלאך, איבער־קעהרענדיג די קאפעס. עס דארף גרינג ארויספאלען. דערלאנגט מיט אויפגעשלאגענע קרים, האניג אדער פרוכט דזשעלי.

374 פלוימען מיט פייגען

1 גלאז פלוימען	1 גלאז פייגען

וואשט גוט איבער די פייגען אויך פלוימען מיט קאלטע וואסער. גיסט אן מיט זודיגע וואסער אריבער די פרוכט, לאזט שטעהן איבערנאכט. קאכט פאר 5 מינוטען.

די זעלבע קאכט מען פלוימען מיט ראזשינקעס אדער מיט טייטלען. אויך טרוקענע עפעל, פערשיקעס, בארען און אנדערע פרוכט, נאר צו די אלע איבעריגע מוז מען לייגען ברוינעם צוקער צום טעם אדער האניג. די בעסטע וועג איז ניט צו קאכען עס גאר אין גאנצען, נאר ווייקען עס ביז עס ווערט ווייך און עסען עס רויערהייט.

375 זיסע קארטאפעל מיט פלוימען

1 קווארט זיסע קארטאפעל	3 לעפעל צוקער ברוינע אדער האניג
4 לעפעל פוטער	
א טראפען זאלץ	
2 גלאז טרוקענע פלוימען	2 גלאז וואסער

צושיילט און צושניידט די קארטאפעל אויף קליינע שטיקלאך, מישט צונויף די פלוימען. לעגט אריין די פוטער, צוקער און זאלץ, גיסט אן מיט די וואסער. קאכט אויף א מיטלען פייער ביז פארטיג.

376 זיסע (איריש) קארטאפעל מיט ניס קראקעטען

1 גלאז צוקוועטשטע זיסע קאר־טאפעל	1 לעפעל פוטער פאנאנדערגע־לאזענע
½ גלאז צוריבענע מאנדלען אדער פיגנאליא ניס	זאלץ און ספייסעס צום טעם

באקט אויף די קארטאפעל. צוקוועטשט אויס הייסערהייט. גיסט אריין די פאנאנדערגעלאזענע פוטער און לעגט אריין די צוריבענע ניס. מישט גוט אויס. באזאלצט צום טעם, און וועלגערט עס אויס אויף א ברעטעל אויף א פינגער די גרעב. לאזט גוט אפקיהלען. שניידט לענגליכע שטיקלאך, טונקט איבער אין אויפגעשלאגענע איי און ברויט ברעקלאך, און באקט צו אין אויוועז ביז גוט צוגעברוינט.

ניס קראקעטען 377

2 גלאז געקאכטע רייז
2 לעפעל ברוינע צוקער
1 גלאז צוריבענע פיגנאליא פילבערט ניס אדער מאנדלען.

א ביסעל זאלץ
2 אייער
2 לעפעל פעט
א ביסעל רויטע פאפריקא זיסע

לייגט אריין די געקאכטע רייז אין א צווייענדיגען קאשע־טאפ, ווארימט עס גוט אן, שלאגט אריין די אייער, די ניס, די צוקער, באזאלצט און שיט אריין א ביסעל פאפריקא צום טעם, מישט און לאזט עס קאכען ביז עס ווערט געדיכט. נעמט ארויס פון די הייסע וואסער, לייגט אריין די פוטער און לאזט אפקיהלען. מאכט קראקעטען, טונקט איבער אין אויפגעשלאגענע איי און ברויט־ברעקלאך, לייגט אויף א בלעך און ברוינט צו אין אויוועז.

באנאנא קראקעטען 378

שיילט אפ די באנאנאס, צושניידט זיי אין דער לענג אויף האלב, טונקט זיי איין גוט אין לימענע־זאפט, לאזט אפטריקענען, טונקט איבער אין אויפגעשלאגענע איי און ברויט־ברעקלאך, פרעגעלט אין א ביסעל פעט.

XXII

צוקער געבעק.

ספאנדוש קייק (טארט) 379

½ גלאז ווייסע מעהל
½ גלאז גאנצע ווייץ־מעהל
5 איי־ווייסלען
½ לימענע
5 געלעכלאך
1 גלאז צוקער, ליכטיג ברוינעם אדער ווייסען.

רייבט אן די לימענע־שאלעכץ אויף א ריב־אייזען, נאכהער קוועטשט אויס דעם זאפט פון דער לימענע און מישט צונויף מיט די אנגעריבענע שאלעכץ. טהיילט אפ די געלעכלאך פון די ווייסלאך, שלאגט זיי עטוואס אויף, רייבט אריין די צוקער, די מעהל און לימענע־זאפט. שלאגט זעהר גוט אויף די ווייסלען ביז זיי ווערען גאנץ שטייף. מישט עם אריין. מישט אוים אלעם איינ־איינעם גאנץ פארזיכטיג. באקט עם אין אן אויסגעשמירטער מיט אויל און פארשפרייט מיט פאפיער בלעך אין א מיטעל־הייסען אויוועז (ארום 350 פ.) ביז פארטיג. נעמט ארוים פון אויוועז, לאזט שטעהן פאר עטליכע מינוט. קעהרט עם אוים אויף א ריינעם האנטוך, נעמט אראפ דעם פאפיער און קעהרט עם איבער, אום אויסצוגעפינען ווען עם איז פארטיג, שטעכט עם דורך מיט א דין העלצעל, אויב עם נעמט זיך ארוים טרוקען איז עם פארטיג, און אויב עם קלעפט זיך אן א ביסעל טייג, דארף זיך עם נאך באקען. זייט פארזיכטיג ניט צו טרייסלען דעם קייק ביז עם באקט זיך אויף. עם קאן זיך אפזעצען.

דעם זעלבען קייק (טארט) קאן מען באקען אויף 3 אייער,

אין דעם זעלבען וועג. מען דארף אריינמישען אין דעם מעהל ½ לעפעל באק־סאדא און אריינגיסען 4 לעפעל הייסע וואסער.

האניג לעקאך 380

1 גלאז ווייסע מעהל
3 אייער
3 לעפעל אויל
½ גלאז האניג
½ גלאז צוקער
2 לעפעלאך פוידער
¼ גלאז מילך
1 גלאז גאנצע ווייץ (האל־ווהיט מעהל

רייבט איין די האניג, צוקער, אויל און געלכלאך, גיסט אריין די מילך, שיט אריין די מעהל און פוידער, מישט גוט אוים. שלאגט אויף די ווייסלען, מישט אוים אלעם אינאיינעם, שיט אריין די ניס. באקט אין א לעקאך־פאן גוט אויסגעשמירט מיט אויל און אויסגעשפרייט מיט פאפיער אין א מיטעל־הייסען אויוועז פאר ¾ שטונדע ביז פארטיג.

האניג פירעוושקעס 381

3 אייער
3 לעפעל צוקער, ברוינעס
¼ לעפעל באק־פוידער
3 לעפעל אויל
4 לעפעל מעהל
½ גלאז האניג

צושלאגט די אייער מיט די אויל און צוקער, שיט אריין די מעהל און פוידער, קנעט אוים גאנץ גוט, וועלגערט אוים א בלעטעל גאנץ דין, צושניידט פיערעקעכדיגע שטיקלאך, קלעפט צונויף צוויי ברעגען איינע קעגען אנדערע. באקט אויף א בלעך אויסגעשאטען מיט א ביסעל מעהל ביז ברוין. נעמט ארוים.

זידט אויף דעם האניק, לייגט עס אריין און גיט א קאך פאר א ווײלע. זייהט גוט אפ, באשיט מיט מאן.

לייער טארט 382

4 אייער
3 לעפעל אויל
2 גלעזער מעהל
½ גלאז מילך
1 גלאז צוקער
2 לעפעלאך פוידער

צושלאגט די אייער מילך און אויל, אויך צוקער, שיט אריין

די מעהל מיט די פוידער, מישט גוט אויס, גיסט פאנאנדער אין טארט־בלעכלאך, גוט אויסגעשמירט מיט אויל און אויסגעשפרייט מיט פאפיער, 2 פינגער גראב, באקט אין א מיטעל־הייסען אויווען פאר 15 מינוט. נעהמט ארויס, קיהלט אפ, לייגט צוויי אין איינעם. לייגט איבער מיט ווארעניע (דזשעלי), טשאקאלאד אדער פראס־טינג און פארפוצט אויבען.

מען קאן עס מאכען אין צוויי אדער דריי פאכען. די טייג איז גענוג פאר דריי פאכען. אויך קענט איהר עס איבערלייגען מיט פרישע רויטע יאגדעס און דיק אויפגעשלאגענע קרים, וועט עס זיין א סטראבערי שארט קייק.

383 טארט מיט ראזשינקעס

1 גלאז צוקער	2 לעפעל אויל
2 אייער	2 גלעזער מעהל
1 גלאז מילך	
2 לעפלאך באק־סאדע	1 גלאז ראזשינקעס

שלאגט גוט אויף די אייער, מישט אויס מיט צוקער, אויל און מילך, שיט אריין די מעל און פוידער, מישט גוט אויס, דאן שיט אריין די רייזינס. באקט אין א פאן אויסגעשמירט מיט פוטער אדער אויל און אויסגעשפרייט מיט פאפיער אין א מיטעל־הייסען אויווען פאר ¾ שטונדע אדער א שטונדע.

384 געפילטע טארט

באקט די זעלבע ווי א געוויקעלטען טארט. צושניידט קיי־לעכדיגע אדער וועלכע איהר ווילט אנדער פארמע קליינע שטיק־לאך, באשמירט מיט ווארעניע (דזשעלי) אדער פראסטינג, דעקט צו מיט נאך א שטיקעל, באשמירט אויבען און ארום מיט פראסטינג.

פראסטינג ווערט געמאכט פון 4 לעפעל פוטער, אין וועלכע מען רייבט אריין ביסלעכווייז 1½ גלעזער דינעם צוקער, ½ גלאז וואסער, 6 לעפעל קאקא. לאזט עס פארזידען. נעמט עס אראפ, גיסט אריין ½ לעפעלע וואנילא עקסטראקט. נוצט עס הייסערהייט.

דזשעלי ראָל (געוויקעלטער טאָרט מיט איינגעמאַכטס) 385

מאַכט אַ 3־אייערדיגען טאָרט, באַקט עס אין אַן אויסגעשמיר־טער מיט פּעט אויסגעשפּרייטער מיט פּאַפּיער בלעכעל אַרום אַ פינגער די גרעב. ווען פאַרטיג לייגט עס אַרויס אויף אַ ריינעם האַנטוך, באַשמירט עס מיט וועלכע איהר ווילט דזשעלי (וואַרע־ניע) און וויקעלט עס צונויף גאַנץ געשווינד, וויקעלט אַרום מיט אַ האַנטוך און לאָזט ליגען פּאָר אַ ווײַלע.

פּרוכט טאָרט 386

- 1 גלאָז גאַנצע ווייץ־מעהל (האָל־וויט)
- 2 אייער
- 1 טיי־לעפעלע באַק־פּודער
- פּיטשעס, פרישע אָדער פּרע־זערווירטע
- ½ גלאָז צוקער
- ½ גלאָז מילך
- 4 לעפעל פּוטער
- 3 ווייסלאַך

מישט גוט אויס די מעהל, פּוטער און צוקער מיט די הענט, שלאָגט אַריין די אייער, גיסט אַריין די מילך, קנעט אויס, וואַל־גערט אויס אָדער לייגט אויס אויף אַ בלעך איין האַלב אינטש דיק. באַקט פּאָר 10 מינוטען ביז אַ ביסעל ברוין. ווען פאַרטיג קיהלט אָפּ, צוברעקט קליינע שטיקלאַך פּיטשעס, לייגט אַרויף אויבען. שלאָגט אויף גוט די ווייסלאַך, גיסט אַרויף אויבען. שטעלט אַריין אין אַ הייסען אויווען פּאָר ניט מעהר ווי 5 מינוטען ביז עס הויבט אָן צו ווערען ברוין. לאָזט אָפּקיהלען, שניידט אין שטיקלאַך, נעמט ניט אַרויס פון בלעך ביז עס ווערט קאַלט.

פּיינעפּעל (אַנאַנאַס) טאָרט 387

- 12 אייער
- 1 פּיינעפּעל
- 2 טיי־לעפעל באַק־סאָדע
- 2 גלעזער צוקער
- 2 גלעזער מעהל

טהיילט אָפּ די געלעכלאַך פון די ווייסלאַך, רייבט איין גוט די געלעכלאַך מיט די צוקער און מיט די מעהל, שלאָגט אויף די

ווייסלאך גוט, מישט גוט אויס מיט די געלעכלאך, צוקער און מעהל, לייגט אריין דין־צובראָקטע פיינעפעל, באקט אין א בלעך פאר־שפרייט מיט א פאפיער און אויסגעשמירט גוט מיט אויל.

פארינא קייק (טאָרט) 388

מאכט א 4 איי טאָרט, נאָר אנשטאט די מעהל נעמט ¾ גלאָז פארינא און 6 לעפעל דין־צוריבענע ברויט־ברעקלאך און 2 לעפעל דין־צוריבענע ניס אדער מאנדלען.

האָל־ווהיט דזשעלי ראָל (געוויקעלטער טאָרט) 389

- 4 אייער
- ½ גלאָז מילך
- 3 גלעזער מעהל (פון גאנצע ווייץ)
- 4 עס־לעפעל אויל
- 2 גלעזער צוקער, ברוינע
- 2 טיי־לעפעלאך באַק־פּוידער
- 1 לימענע
- 1 גלאָז געמאָלענע ניס (פיגנאָ־ליא, וועלשענע, אדער פילבערט)
- 1 גלאָז דזשעלי (ווארעניע)

צושלאָגט די אייער, מילך און אויל, טהוט אריין די צוקער, מעהל און פוידער, קנעט אויס גוט, וועלגערט אויס א בלעטעל, באַ־שמירט מיט צלאָזענע פוטער, באשיט מיט די צומאָלענע ניס, צונויפגעמישט מיט א גלאָז צוקער און צוריבענע אויף א ריב־אייזען לימענע. באגיסט מיט דזשעלי (ווארעניע). וויקעלט עס צונויף, לייגט אויף א בלעך אויסגעשמירט גוט מיט פוטער, באקט פאר איין שטונדע אין א מיטעל־הייסען אויווען.

טייטלען און ניס טאָרט 390

- 1 גלאָז צוהאקטע טייטלען
- 1 גלאָז צומאָהלענע פיגנאָליא־ניס
- 1 לעפעלע באַק־סאָדע
- ½ גלאָז ברוינעם צוקער
- 3 לעפעל מעהל
- 3 גוט אויפגעשלאָגענע אייער

מישט עס גוט אויס אלעם אינאיינעם, באקט אין א מיטעל־הייסען אויווען פאר אומגעפעהר 35 מינוט.

האל-ווהיט פייגען זעמעלאך 391

2 אייער
4 עס-לעפעל פוטער
2 טהיי-לעפעלאך באק-סאדע
1 גלאז צומאהלענע פייגען

½ גלאז מילך
3 גלעזער מעהל פון גאנצע ווייץ
1 קאפע צוקער

רייבט איין גוט מיט די הענט די מעהל, פוטער און צוקער, אויך באק-פוידער, שלאגט אריין די אייער, גיסט אריין די מילך, קנעט גוט אויס, וועלגערט אויס, פילט אן מיט פייגען און דעקט עס צו מיט נאך א בלאט, לייגט אויף א בלעך גוט אויסגע־שמירט מיט פוטער, באקט ביז ברוין אין א הייסען אויווען. ווען פארטיג באשיט עס אויבען מיט צוקער-פוידער און דין צומאהלענע צימרינג און צושניידט אויף שטיקלאך.

לעמאן פאי (פלאדען) 392

1 גלאז מעהל
4 לעפעל צוקער
3 געלכלאך

1 לעפעלע באק-פוידער
5 לעפעל פוטער
4 לעפעל מילך

רייבט גוט איין די מעהל מיט פוטער און צוקער, אויך פוידער, מישט צונויף מיט די געלעכלאך, דאן מיט די מילך, וועלגערט אויס א בלעטעל, לייגט אויס אויף א פאי-בלעכעל גוט אויסגעשמירט מיט פוטער אדער אויל.

די געפילאכץ פאר דעם פלאדען 393

זאפט פון 1 לעמאן
1 גלאז וואסער
4 געלעכלאך
4 ווייסלאך

זאפט פון 3 אראנדזשעס
1 גלאז צוקער
4 לעפעל קארן קראכמאל

גיסט אריין די וואסער אין די זאפט פון די לעמאן און אראנדזש מישט אויס, נעמט אראפ 6 לעפעל, די איבעריגע שטעלט פארזידען, מישט אויס די קראכמאל מיט די איבערגעבליבענע קאל־

טע זאַפּט, גיסט צוביסלאַך אין די קאָכעדיגע זאַפּט, קאָכט און מישט ביז עס ווערט נעדיכט, נעמט אַרונטער פון פייער, מישט אויס מיט די געלעכלאַך, לאָזט פאַרקיהלען. לייגט אויס אויף די אויפ־געקאָכטע פּאַי־בלעכעל, שלאָגט גוט אויף אַלע ווייסלאַך מיט 3 לעפּעל קאָנפעקשאָנערי צוקער, לייגט אַרויף אויבען, שטעלט אַריין אין אַ הייסען אויווען פאַר 2 אָדער 3 מינוטען ביז אויבען ווערט אַ ביסעל ברוין. קיהלט אויס און דערלאַנגט.

עפּעל פּאַי (פלאָדען) 394

- 1½ גלעזער מעהל פון גאַנצע ווייץ (האָל־וועהיט)
- 3 לעפּעל צוקער, ברוינעם
- 3 לעפּעל דין־צומאַהלענע פּיג־נאָליאַ־ניס אָדער מאַנדלען
- 6 לעפּעל ניס־פעט אָדער פּוטער
- 1 אויפגעשלאָגענע איי
- אָפּגעשיילטע און צושניטענע עפּעל
- אַ ביסעל מילך
- אַ ביסעל זאַלץ

פאַרקנעט אַ טייג פון די מעהל, איי, צוקער, פעט און די ניס, גיסט צו אַזוי פיעל מילך וויפיעל מען דאַרף, באַזאַלצט צום טעם, וועלגערט אויס אַ דינעם קיילעכדיגען בלעטעל, די גרויס פון אייער פלאָדען־בלעכעל, באַשמירט די בלעכעל מיט פעט, לייגט אַרויף דעם בלעטעל אַריבער די ברעגען, פילט עס אָן מיט די צושניטענע עפּעל, באַשיט מיט דינעם צוקער, אַ ביסעל צומאַהלענעם צימ־רינג, אָדער נאַטמעג, דעקט צו מיט נאָך אַ דינעם בלעטעל טייג, קלעפּט צונויף די ברעגען מיט דעם אונטערשטען בלעטעל. באַקט אין אַ מיטעל־הייסען אויווען ביז גוט פאַרברוינט.

ראָזשינקעס פּאַי (פלאָדען) 395

- 2 אייער
- 4 לעפּעל ברוינעם צוקער
- 1 גלאָז מעהל פון גאַנצע ווייץ
- 1 לעפּעל קראַכמאַל
- ½ לעפּעלע באַק־פּודער
- 5 לעפּעל פּוטער
- 3 לעפּעל מילך
- 2 גלעזער וואַסער
- 1 פונט ראָזשינקעס,
- זאַלץ וויפיעל מען דאַרף

וועגעטאַרישער קאָך־בוך

גרייט צו די טייג ווי אויבען באַשריבען. גיט אַ קאָך די ראַ־זשינקעס פאַר 10 מינוט אין די 2 גלעזער וואַסער, אין וועלכער איהר צופיהרט דעם קראַכמאַל. קיהלט אָפּ. פילט אָן דעם בלעטעל. דעקט צו מיט אַן אנדער בלעטעל און באַקט ביז גוט פאַרברוינט.

פלוימען פאַי (פלאָדען) 396

גרייט צו די טייג ווי אין עפּעל־פּאַי. וועלגערט אויס. ווייקט אָן פלוימען איבער נאַכט. נעמט אַרויס די ביינדלאַך. צוהאַקט זיי גוט. גיט עס אַ קאָך עטוואָס אין אַ ביסעל וואַסער מיט 1 לעפעל קראַכמאַל. פילט אָן די בלעטלאַך. און באַקט ביז גוט פאַרברוינט.

ניס־ביינעלאַך 397

2 ווייסלאַך	2 גלעזער דין־צומאַהלענע ניס
1 גלאָז פּוידער־צוקער	

מישט אויס די ניס און פּוידער־צוקער צוזאַמען. שלאָגט אויף די ווייסלאַך. מישט אויס גוט מיט די צוקער און ניס. מאַכט אויס ביי־געלאַך. באַקט אויף אַ בלעך אויסגעשמירט מיט פּוטער אָדער אויל.

טייטלען פּאַי 398

די זעלבע ווי פלוימען־פּאַי. מען דאַרף נאָר ניט אָנווייקען די טייטלען. נעמט אַרויס די ביינדלאַך און פאַרקאָכט עס נאָר מיט אַ ביסעל קראַכמאַל.

פייגען פּאַי 399

די זעלבע ווי טייטלען־פּאַי. צומאַהלט די פייגען.

קעז (פלאָדען) פּאַי 400

1 גלאָז מעהל	3 לעפעל מילך
4 אייער	6 לעפעל פּוטער
1 פונט קעז, היימישען	1 לעפעלע באַק־סאָדאַ
3 לעפעל צוקער	½ גלאָז זויערע קרים
זאַלץ צום טעם	½ לעפעעל וואַנילאַ עקסטראַקט

וועגעטארישער קאך־בוך

רייבט גוט פאנאנדער די מעהל מיט 4 לעפעל פוטער, דעם צוקער און פוידער, שלאגט אריין 2 אייער, גיסט אריין די מילך, קנעט אויס און וועלגערט אויס א בלעטעל, לייגט עס אויף א בלעכעל גוט אויסגעשמירט מיט פוטער, קנעט איבער גוט דעם קעז מיט די איבעריגע 2 אייער, קרים און וואנילא עקסטראקט, צוקער, אויך די 2 לעפעל פוטער, מישט אלעס גוט אויס צו־זאמען, לייגט אויס אויף דעם טייג, שלאגט אויף אן איי, גיסט ארויף אויבען. באקט ביז ברוין.

קעז פלאדען (2) 401

1 גלאז גוטען קעז	א ביסעל זאלץ
2 לעפעל פוטער	¾ גלאז צוקער
2 לעפעל סמעטענע, זיסע	1 גלאז מילך
2 לעפעל מעהל	
1 אויפגעשלאגענע איי	1 לעפעלע וואנילא עקסטראקט

שלאגט אלעס אויף גוט אינאיינעם און גיסט ארויף אויף א באק־בלעכעל וועלכע איז אויסגעלייגט מיט א פלאדען־בלעטעל, צו־געריכט ווי אין דעם פאריגען פלאדען. באקט אויף.

קאסטערד פלאדען (פאי) 402

מאכט א טייג פון

½ גלאז מעהל פון גאנצע ווייץ (האל־וויט)	3 לעפעל ברוינעם צוקער
1 אויפגעשלאגענע איי	6 לעפעל נים־פעט אדער פוטער
א ביסעל מילך	א ביסעל זאלץ

קנעט גוט אויס, וועלגערט אויס א דינעם בלעטעל און שפרייט אויס אויף אן אויסגעשמירטער מיט פעט פלאדען־בלעכעל, פילט עס אן מיט א קאסטערד געמאכט פון

1 גלאז מילך	א ביסעל זאלץ
1 איי	עטליכע טראפען וואנילא־עקסטראקט
2 לעפעל צוקער	

שלאָגט עס גוט אויף, באַקט אין מיטעל־הייסען אויוועז ביז גוט פאַרברוינט.

קאַסטערד קאָקאָנאַט פלאַדען (פאַי) 403

1 גלאָז מילך	2 לעפעל צוקער
1 איי	2 לעפעל קאָקאָנאַט

גרייט צו די טייג אַזוי ווי צוליעב קאַסטאַרד פלאַדען, שפּרייט אוים די פלאַדען־בלעך, שלאָגט גוט אויף די מילך, צוקער, די איי און קאָקאָנים, גיסט אַרויף אויף דעם בלעכעל. באַקט אין אַ מיטעל־הייסען אויוועז ביז גוט פאַרברוינט.

טשאָקאָלאַד קאַסטאַרד פלאַדען 404

1 גלאָז מילך	2 לעפעל צוקער
1 איי	2 לעפעלאַך קאַקאָ

גרייט צו די טייג ווי צוליעב קאַסטראַד פלאַדען, וועלגערט אוים דין און שפּרייט אוים אין אַן אויסגעשמירטען פלאַדען־בלעכעל, שלאָגט אויף די מילך מיט די איבעריגע שטאָפען, גיסט עס אַרויף אויף דער בלעכעל און באַקט אין אַ מיטעל־הייסען אויוועז ביז פאַר־ברוינט.

קאַרטאָפעל פלאַדען 405

מאַכט אַ טייג פון —

1½ גלעזער גאַנצע ווייץ מעהל	6 לעפעל נים־פעט אָדער פוטער
1 אויפגעשלאָגענע איי	אַ ביסעל זאַלץ
אַ ביסעל מילך	

קנעט עס גוט אוים. וועלגערט אוים אַ דינעם בלעטעל. שפּרייט אוים אין אויסגעשמירטע מיט פוטער בלעכעל. פילט עס אָן מיט צוקוועטשטע אָפּגעקאָכטע קאַרטאָפעל אין וועלכע שלאָגט אַריין איין איי און מישט אַריין 2 גוט איינגעפּרעגעלטע ציבעלעס.

דעקט צו מיט נאך א בלעטעל געמאכט פון די זעלבע טייג, און באקט אין א מיטעל הייסען אויווען ביז גוט פארברוינט.

קירבעס פלאדען 406

1 גלאז געבאקטען קירבעס	1 לעפעל האניג
1½ גלעזער מילך	א ביסעלע צימרינג
½ גלאז ברוינעם צוקער	א ביסעל זאלץ

צושניידט און באקט אויף דעם קירבעס. נעמט ארויס די ווייכע, צוקוועטשט, מישט צונויף אלעס אין איינעם. שפרייט אויס די פלאדען־בלעך מיט א בלעטעל פלאדען טייג. דיזעלבע ווי פאר קארטאפעל פלאדען. פילט עס אן מיט דעם צוגעריכטען קירבעס און באקט ביז גוט פארברוינט.

בראטען פלאדען 407

גרייט צו די טייג ווי פאר קארטאפעל פלאדען. שפרייט אויס די פלאדען בלעכעל. פילט עס אן מיט איינעם פון די בראטענס. נים־בראטען, טשעסנאט בראטען אדער וויענא שניצעל. דעקט צו מיט נאך א בלעטעל טייג און באקט אין א מיטעל הייסען אויווען ביז גוט פארברוינט.

טשאקאלאד פודינג 408

2 גלאז מילך	1 לעפעל וואנילא עקסטראקט
1 גלאז צוקער	3 לעפעל קאקא אדער טשאקא־לאד
4 לעפעל וואסער, הייסע	
3 לעפעל קארן קראכמאל	

צופיהרט די קאקא מיט די הייסע וואסער. גיסט אריין 1 גלאז מילך. שיט אריין די צוקער. שטעלט פארזידען. צופיהרט די קראכמאל מיט די איבעריגע גלאז קאלטע מילך. גיסט צו ביסלאך די זודיגע מילך, מישט די גאנצע צייט ביז איהר וועט אויסגיסען אין גאנצען, לאזט פארזידען פאר 2 מינוטען. גיסט אריין די

וואַנעלאַ, מישט גוט אויס, גיסט פאַנאַנדער אין קאַסטאַרד קאַפּעס. דערלאַנגט קאַלטערהייט מיט אויפגעשלאָגענע זיסע קרים אָדער אַהן קרים.

עפּעל פּודינג 409

4 אייער
6 מיטעל גרויסע עפּעל
1 ווייסען ברויט
1 לעפעל צימרינג
1 גלאָז צוקער
6 לעפעל פּוטער
1 גלאָז מילך

שלאָגט אויף די אייער מיט די מילך און צוקער. צושניידט דעם ברויט אויף גאַנץ דינע שטיקלאַך. צושיילט און צושניידט אויף דינע שטיקלאַך די עפּעל. טונקט די ברויט אין די אייער און מילך. לייגט אויס אויף א בלעך גוט אויסגעשמירט מיט פּוּ־טער. לעגט איבער מיט עפּעל. באַשיט מיט צוקער און א ביסעל צימרינג. לעגט ווידער ברויט איינגעטונקט אין אייער און מילך און ווידער עפּעל און צוקער. באַקט אין א הייסען אויווען ביז ברוין. צושניידט אויף פּיער־עקעדיגע שטיקלאַך. איהר קענט עס דערלאַנגען מיט אויפגעשלאָגענע קרים.

קאָרן פלעיקס פּודינג 410

1 לעפעל צימרינג
1 גלאָז צוקער
5 לעפעל פּוטער
1 באַקס קאָרן פלעיקס
½ דז. גרויסע עפּעל
½ גלאָז מילך
5 אייער

צושלאָגט די אייער אין מילך. שמירט אויס א בלעך גוט מיט פּוטער, צושיילט און צושניידט אויף קליינע שטיקעלאַך די עפּעל. שיט אַרויס א האַלבע באַקס קאָרן פלעיקס אין בלעך. לעגט אויס מיט עפּעל, באַשיט מיט צוקער און צימרינג. באַגיסט מיט די אייער און מילך, פאַרשיט מיט קאָרן פלעיקס. לעגט ווידער אויס מיט עפּעל, דאָן צוקער און צימרינג, אויך די איבעריגע אייער מיט מילך. באַקט אין א מיטעל הייסען אויווען ביז די עפּעל זיינען

וו‏ייך. שניידט פיער־עקעדיגע שטיקלאַך. דערלאַנגט מיט אויפ־
שלאָגענע קרים.

פלוימען פודינג 411

1 פונט פלוימען טרוקענע	4 אייער
¼ גלאָז מילך	½ גלאָז צוקער
2 גלעזער האַל־וועיט מעהל	
1 לעפעלע באַק־סאָדע	4 לעפעל פוטער

צורייבט גוט די מעהל־צוקער און פוידער מיט די הענט. שלאָגט אריין די אייער. מישט גוט אויס. וועלגערט אויס א בלעטעל. נעמט ארויס די ביינדלאך פון די פלוימען. צוהאקט דין אָדער צומאָלט. מישט אויס מיט א ביסעל מילך אָדער וואסער. שניידט פון די טייג לאנגע בלעטלאך. פילט מיט די פלוימען, וויקעלט צונויף, לעגט איינע לעבען די אנדערע אין א בלעך, אויסגעשמירט גוט מיט פוטער, באַקט ביז ברוין. ווען פאַר־טיג, גיסט ארום מיט דזשעלי. שטעלט אריין פאר א ווילע אין אויוון. דערלאַנגט ווארעם אָדער קאַלט.

פלוימען פודינג 412

½ פונט פלוימען זיסע	3 פולע לעפעל ברוינעם צוקער
1½ גלעזער (גאנצע ווייץ) ברויט ברעקלאך	2 גרויסע עפעל
	3 לעפעל פוטער
¼ פונט ראָזשינקעס	צימרינג

וואשט גוט איבער און ווייקט אָן די פלוימען איבער נאכט. אין דער פריה נעמט ארויס פון די וואסער. נעמט ארויס די ביינד־לאך און צוקוועטשט אָדער צומאָלט אין דעם שפייז־מילעכעל, צו־האקט די עפעל דין. נעמט א באַק־פאַן. שמירט גוט אויס מיט פוטער און באשיט דיק מיט די ½ פון די ברויט־ברעקלאך, דעם באָדען אויך די זייטען. לעגט אריין שטיקעלאך פוטער. באַ־שפריצט מיט צימרינג און א האלבע לעפעל צוקער. לעגט אריין האלב פון די עפעל. שפרייט גוט אויס. באשיט מיט א האלבע

לעפעל צוקער און א ביסעל צימרינג און האלב פון די ראזשינקעס. לעגט אריין די צוקוועטשטע פלוימען, באשיט מיט א לעפעל צוקער. לעגט ארויף אויבען די איבעריגע עפעל. באשפריצט גוט מיט צוקער און צימרינג. באשיט מיט די ברויט־ברעקלאך. לייגט פאנאנדער קליינע שטיקלאך פוטער אויבען און באקט אין א מיטעל הייסען אויווען פאר 30 מינוט.

413 וועטינא פודינג

½ גלאז וועטינא	½ גלאז ראזשינקעס
4 לעפעל פוטער	½ גלאז צוקער
4 אייער	1 לעפעלע וואנעלא עקסטראקט
1 גלאז וואסער	1 גלאז מילך, זאלץ

זידט אויף די וואסער מיט די מילך און פוטער אויך זאלץ. שיט אריין די וועטינא, נישט מיט איין מאל, נאר ביסלעכווייז. קאכט אויף א קליינעם פייער, פאר 10 מינוטען. נעמט אראפ פון פייער, לייגט אריין די ראזשינקעס, לאזט שטעהען פאר א ווייל, קיהלט אפ עטוואס, גיסט אריין די וואנעלא, טהיילט אפ די געלעכלאך פון די ווייסלען. מישט אויס די וועטינא מיט די געלעכלאך. שלאגט אויף גוט די ווייסלאך. מישט אויס גוט אלעס צוזאמען. שמירט אויס א קליינע בלעד גוט מיט פוטער. לעגט ארויס אלעס אויף דער בלעך, באקט אין א הייסען אויווען ביז ברוין.

די זעלבע קענט איהר מאכען אויך פון פארינא.

414 פיין־עפעל פודינג

½ גלאז סאגא טאפיאקא	1 קווארט וואסער
1 פיין עפעל	1 גלאז צוקער
1 גלאז געדיכטע זיסע קרים	1 טראפען זאלץ

שיילט אפ און צושניידט אויף גאנץ קליינע שטיקלאך די פיין־עפעל. גיסט אן מיט די וואסער. קאכט פאר איין האלבע שטונדע אויף א קליין פייער. זייעט אפ, וואשט איבער די סאגא. קאכט אין די זאפט פון די פיין־עפעל ביז ווייך. לעגט אריין די צוקער און

זאַלץ, מישט, האַלטענדיג אויפ'ן פייער ביז די צוקער צוגעהט, דאַן מישט אויס מיט די פיין־עפּעל, צוגיסט אין קאַסטאַרד קאַפּעס, פּאַרקילט, שלאָגט אויף די קרים. לעגט אַרויף אויף אויבען און דערלאַנגט.

קאַסטאַרד פּודינג 415

2 גלאַז מילך
½ גלאַז צוקער
1 טראָפּען זאַלץ
2 אייער
1 לעפעל וואַנעלאַ עקסטראַקט

שלאָגט אויף די אייער. גיסט אריין די מילך. מישט גוט אויס. גיסט אריין די וואַנעלאַ. גיסט פאַנאַנדער אין קאַסטאַרד קאַפּעס. שטעלט אריין אין א בלעך מיט וואַסער, באַקט אין א הייסען אויווען ביז עס פאַרברוינט זיך אויבען א ביסעל. קיהלט אויס און דערלאַנגט.

קאַסטאַרד סופלע 416

2 לעפעל מעהל
½ גלאַז מילך
¼ גלאַז צוקער
2 געלעכלאַך אויפגעשלאָגען
2 ווייסלאַך גוט אויפגעשלאָגען
¼ לעפעלע באַק־סאָדאַ
א ביסעלע זאַלץ
2 לעפעל פּוטער

לאָזט פאַנאַנדער די פּוטער און רייבט פאַנאַנדער מיט די מעהל. גיסט צו ביסלעכווייז די מילך, מישענדיג. קאָכט ביז עס ווערט געדיכט און גלאַט, אָהן שטיקעלאַך. שיט אריין דעם צוקער, קיהלט אָפּ, גיסט אריין די אויפגעשלאָגענע געלעכלאַך. באַזאַלצט עטוואָס. שיט אריין די באַק־סאָדאַ און לעגט אריין די שטייף אויפגעשלאָגענע ווייסלען. מישט גוט אויס און באַקט אין אַן אויסגעשמירטער מיט נים־פעט, אָדער פּוטער באַק־פאַן פאַר 20 מינוט אין א מיטעל הייסען אויווען (ארום 350) פאַר 20 מינוט. דערלאַנגט גלייך, באַגאָסען מיט א ביסעל האָניג, דזשעלי (וואַרע־ניע), פּודינג סאָוס אָדער אויפגעשלאָגענע זיסע קרים. (סליוועקס).

טשאָקאָלאַד סופלע 417

די זעלבע ווי קאַסטאַרד סופלע, נאָר גיסט אַריין אַ ביסעל זי־סען טשאָקאָלאַד, פאַנאַנדערגעלאָזען אין 3 לעפעל מילך, און עט־ליכע טראָפּען וואַנילאַ עקסטראַקט. דערלאַנגט מיט אויפגעשלאָ־גענע זיסע קרים. (סליוזקעס).

פלוימען סופלע 418

די זעלבע ווי קאַסטאַרד סופלע, לעגט אַריין ¾ גלאָז צוריבענע אָדער צומאָלענע זיסע אויפגעקאָכטע פלוימען פון וועלכע די ביינד־לאך זיינען ארויסגענומען געוואָרען. דערלאַנגט מיט אויפגעשלאָ־גענע זיסע קרים.

פלוימען געפילט מיט ניס און געקאָכט אין האָניג 419

1 גלאָז טרוקענע פלוימען
1 גלאָז האָניג
½ גלאָז אויסגעשיילטע ניס
2 לעפעל וואַסער

ווייקט אָן די פלוימען, נעמט אַרויס די ביינדלאך. זייט פאָר־זיכטיג נישט צופיעל צושניידען די פלוימען וועלכע דאַרפען זיין גאַנץ גרוים. פילט אָן די פלוימען מיט די ניס. פאַרזידט די האָ־ניג מיט די וואַסער אויף אַ קליינעם פייער, לייגט אַריין די פלוי־מען, קאָכט פאַר 10 אָדער 15 מינוטען.

פלוימען פיראָזשקעס מיט האָניג 420

4 אייער
4 לעפעל צוקער
½ לעפעלע פּאַודער
2 לעפעל אויל
¾ גלאָז מעהל
2 גלעזער פלוימען, צוהאַקט אָדער צומאַהלען

צושלאָגט די אייער אין אויל. שיט אַריין די מעהל און פּוי־דער. קנעט גוט אוים. וועלגערט אוים אַ דינעם בלעטעל. שניידט אָן שטיקלאך. פילט אָן מיט די פלוימען. באַקט אויף אַ בלעך אוים־

געשאטען מיט מעהל ביז ברוין. גיסט איבער מיט אנגעווארימ־טען האניג.

קאסטארד סאוס 421

2 געלעכלאך	1½ גלאז מילך
2 לעפעל פוטער	1 לעפעלע מעהל
3 לעפעל צוקער	⅓ לעפעלע וואנעלא עקסטראקט

צולאזט די פוטער אויף א קליינעם פייער. שיט אריין די מעהל. רייבט גוט פאנאנדער. צורייבט די געלעכלאך, מישט גוט אוים מיט די מילך און צוקער. ווען די צוקער איז צוגאנגען, גיסט עם אריין ביסלעכווייז אין די מעהל און פוטער. האלט אויף דעם קליינעם פייער ביז עם ווערט געדיכט. מישט עם זאל ניט צוברע־נען. גיסט אריין די וואנעלא עקסטראקט. מישט גוט אוים. נעמט ארונטער פון פייער.

האניג קאסטארד סאוס 422

אנשטאט דעם צוקער און וואנילא עקסטראקט, נעמט 5 לע־פעל האניג און עטוואס צימרינג אדער נאטמעג.

פארקילטע דעסערט 423

2 לעפעלאך אגאר־אגאר (וועדזשעטייבעל זעלאטין)	¼ גלאז לימענע זאפט
2 גלעזער וואסער	½ גלאז האניג

ווייקט אן די אגאר־אגאר אין א גלאז הייסע וואסער פאר א שטונדע. גיסט אריין די אנדערע גלאז וואסער און קאכט עם אויף א שטילען פייער ביז עם צוגעהט. שיט אריין דעם צוקער אין לימענע זאפט. גיסט אריין אין קליינע פארמעס אדער שערבעט גלעזער און לאזט פארקיהלען. דערלאנגט עם מיט אויפגעשלאגענע קרים.

מען קאן אויך ארייגלעגען, ווען עם הויבט אן פארקיהלען אלערליי פרוכט פרישע אדער געקאכטע, אויך ניס.

אפּעלצינע דזשעלי 424

די זעלבע ווי לימענע זעלאַטין, נאָר אנשטאָט די לימענע זאַפט און וואַסער, נעמט 1 גלאָז אפּעלצינע זאַפט און 1 גלאָז וואַסער און 4 לעפעלאַך האָניג.

פלוימען דזשעלי 425

די זעלבע ווי לימענע דזשעלי. נאָר אנשטאָט לימענע זאַפט און וואַסער, נעמט 2 גלעזער זאַפט פון אויפגעקאָכטע פלוימען און 1 לעפעלע לימענע זאַפט. לעגט אריין עטליכע שטיקלאַך אפּעל־צינע (אראַנדזש) און צושניטענע אין האַלב פלוימען.

פּיינעפּעל (אַנאַנאַס) דזשעלי 426

די זעלבע ווי לימענע דזשעלי, נאָר אנשטאָט די לימענע זאַפט און הייסע וואַסער, נעמט 2 גלעזער הייסע ערשט אויפגעקאָכטע פּיין־עפּעל זאַפט מיט איין אויפגעקאָכטען קיילעכדיגען שטיקעל פּיין־עפּעל.

גרייפּס (וויינטרויבען) דזשעלי 427

די זעלבע ווי לימענע דזשעלי, נאָר אנשטאָט די לימענע זאַפט און וואַסער, נעמט 1½ גלאָז גרייפּס זאַפט און 1 גלאָז וואַסער.

פרוכט און יאַגדעס דזשעלי 428

די זעלבע קאָנט איהר מאַכען פון אַלע פרוכט און יאַגדעס זאַפט. מאַכט עס זים און זויער, נאָך אייער געשמאַק נאָך, און נעמט איין לעפעלע גראַנולייטעד אגאַר־אגאַר (איהר קאָנט עס קויפען אין דראָג־סטאָר (אַפּטייק) פאַר יעדער גלאָז זאַפט, ווייקט עס אָן אין אַ האַלב גלאָז הייסע וואַסער פאַר 1 שטונדע און נאָכ־הער קאָכט עס אויף אויף אַ שטילען פייער מיט דעם זאַפט עס זאָל צוגעהן.

דזשעלי פודינג 429

מאכט א דזשעלי וועלכע איהר ווילט, און אז עס הויבט אן פארקילען, שלאגט אויף די ווייסלען פון 2 אייער זעהר שטייף. גיסט אריין אין די דזשעלי, שלאגט אלעס אויף ביז עס ווערט הארט. לעגט עס אריין אין גלעזערנע טעלערלאך אדער שערבעט גלעזער און דערלאנגט עס מיט אויפגעשלאגענע קרים.

האלאנד קרים 430

ווייקט אן צוויי לעפעלאך אגאר־אגאר אין 1 גלאז הייסע מילך פאר א שטונדע. גיסט אריין נאך 2 גלעזער הייסע מילך און לאזט א קאך טהאן ביז די דזשעלאטין וועט צוגעהן. גיסט אריין 5 לע־פעלאך האניג און לאזט עס צוגעהן. שלאגט אויף צוויי געלעכלאך. גיסט צו די הייסע מילך ביסלעכווייז, מישענדיג גיסט אריין אין א צווייענדיגען טאפ און קאכט עס אויף הייסע וואסער, מישענדיג ביז עס ווערט געדיכט. לאזט עס פארקיהלען.

וואנעלא אייז קרים (מאראזענע) 431

1 קווארט מילך
1½ גלאז צוקער
4 לעפעל קארן (קוקורוזע) קראכ־מאל
½ קווארט געדיכטע זיסע סמע־טענע
1 לעפעל וואנילא עקסטראקט

שטעלט ארויף אויף א שטילען פייער אוןווארעמט גוט אן ¾ קווארט מילך. שיט אריין דעם צוקער, צופיהרט דעם קראכמאל מיט די איבעריגע מילך. גיסט עס אריין צו ביסלאך אין די הייסע מילך און לאזט קאכען, מישענדיג ביז עס ווערט געדיכט. נעמט ארונטער פון פייער. קיהלט גוט אפ, שלאגט אויף די קרים, מישט צונויף מיט די מילך און קראכמאל. אויך גיסט אריין די וואנעלא עקסטראקט. גרייט צו דעם קיהלער, גיסט אלעס אריין און פאר־פרירט. ווען פארטיג לאזט שטעהן פאר א שטונדע.

טשאָקאָלאַד אייז קרים 432

טשאָקאָלאַד אייז קרים איז געמאכט די זעלבע וועג ווי די וואַ־נעלאַ, נעמט 4 לעפעל קאָקאָ אָדער ביטערע טשאָקאָלאַד, צופיהרט אין 2 לעפעל הייסע וואסער און גיסט אריין אין די הייסע מילך איידער איהר מישט צונויף מיט די קראַכמאַל.

לימענע אייז 433

1½ גלעזער וואסער
1 גלאָז צוקער
1 לעפעלע אגאר־אגאר
½ גלאָז לימענע אָדער גרייפּ־פרוכט זאפט
עטוואָס זאַלץ

לאָזט פאנאנדער דעם אגאר־אגאר און צוקער אין די וואסער און קאָכט פאר עטליכע מינוט. גיסט אריין די זאפט און אַ טראָפּען זאַלץ, גיסט עס אריין אין דעם פריזער, לייגט גוט ארום מיט אייז איבערגעשאָטען מיט זאַלץ און דרעהט ביז עס ווערט גוט פארפרוי־רען. גיסט אראָפּ די וואסער פון דעם אייז, לייגט גוט ארום מיט מעהר אייז איבערגעשאָטען מיט זאַלץ (8 טהיילען אייז צו 1 טהייל זאַלץ) און דעקט עס אָן ביז איהר ווערט עס דארפען. ווען איהר דער־לאַנגט עס צום טיש קאָן מען עס באגיסען מיט האָניג און באשיטען מיט דין־צומאַלענע ניס.

אַפּעלצינע אייז 434

די זעלבע ווי אויבען, נאָר אנשטאט די לימענע־זאַפט נעמט 1 גלאָז אַפּעלצינע־זאַפט, און 2 לעפעל לימענע־זאַפט, און די אנגע־ריבענע שאָלעכץ פון 2 אַפּעלצינעס.

פיינעפּעל (אנאנאס) אייז 435

די זעלבע ווי אויבען, נאָר אנשטאט די לימענע נעמט 1 גלאָז צוריבענע פיינעפּעל און 1 לעפעל לימענע־זאַפט.

יאַגדעס אייז 436

די זעלבע ווי אויבען, נאָר אנשטאט די לימענע נעמט וועלכע איהר ווילט יאַגדעס, דורכגעריבען דורך אַ זיפּעל, מיט 1 לעפעל לימענע־זאַפט.

XXIII

געטרענקע.

דער בעסטער און געזונדסטער געטראַנק איז ריינע קאַלטע וואַסער. נאָר פאַר א נאַש, זיינען פרוכט־זאַפטען און לימאַנאַדס גאַנץ גוט און ערפרישענד.

לימאָנאַד 437

½ לעפעל לימענע־זאַפט, 2 לעפעלאַך האָניג אויף א גלאַז וואַסער, אָדער 4 לעפעל גרייפּפרוכט־זאַפט מיט צוויי לעפעלאַך האָניג אויף א גלאַז וואַסער.

אַפּעלצינע לימאָנאַד 438

די זאַפט פון 1 אַפּעלציון מיט 1 לעפעלע האָניג אויף א גלאַז וואַסער.

פרישע פרוכט לימאָנאַד 439

די זאַפט פון אַלע פרישע פרוכט, דיך אנגעריבען אויף א ריב־אייזען און אויסגעקוועטשט. אויך דער זאַפט פון צוקוועטשטע יאַגדעס דורכגעזייעט און פאַרפראַוועט מיט א ביסעל האָניג און צופיהרט מיט קאַלטע אָדער הייסע וואַסער צום טעם.

געטריקענטע פרוכט לימאָנאַד 440

פייגען, טייטלען, פלוימען, ראָזשינקעס און אַנדערע פרוכט, אָדער יאַגדעס. גיסט אַן מיט וואַסער איבער נאַכט, נאַכהער לאָזט

עס פאַרזידען. זייהט אָראָפּ, צופּיהרט עס מיט וואַסער, לייגט אַריין אַ ביסעלע האָניג און לימענע־זאַפט צום טעם.

441 מאַנדעל מילך

מאַנדעל מילך איז אַ געשמאַקער און נאַרהאַפטיגער געטראַנק און איז אַפּטמאַל זעהר ווערטהפול אין געוויסע קראַנקהייטען, אויך אין פעלע פון בלוט־אַרמוטה אַדער אין פיעלע פעררדייאונג־אומ־אָרדענונגס, איבערהויפּט פאַר קינדער וועלכע קאָנען ניט פאַרטראָגען קיין מילך.

צורייבט אַדער צומאַהלט זעהר דין ¼ פונט מאַנדלען, גיסט אַריין אַ גלאָז וואַסער, מישט גוט אויס און לאָזט שטעהן איבער נאַכט אין אַ קאַלטען אָרט. נאָכהער קוועטשט עס דורך דורך אַ זיפּעל, וואַשט עס אָפּ מיט נאָך אַ ביסעל וואַסער, זייהט דורך און דערגיסט עס זאָל זיין 10 אונצעס, אַרום 1¼ גלאָז.

442 אייווייס וואַסער (אַלבומין וואַסער)

שלאָגט אויף די ווייסעל פון אַן איי מיט אַ האַלבע גלאָז וואַסער און 2 לעפעל אַפּעלצינע־זאַפט. אַ לעפעלע האָניג מאַכט עס פיעל געשמאַקער.

443 אייווייס פרוכט זאַפט

1 ווייסעל פון איי אויפגעשלאָגען, גוט צונויפגעמישט מיט די זאַפט פון איין אַפּעלצין (אָראַנדזש) אַדער ווייןטרויבען (גרייפּס) זאַפט מיט אַ ביסעל האָניג צום טעם.

444 באַרלי (געררשטענע גרויפּען) וואַסער

¼ פונט געררשטענע גרויפּען און 2 גלעזער וואַסער. קאָכט עס פאַר ¾ שטונדע. גיט אַריין 2 קוואָרט זידענדיגע וואַסער און עטליכע צוהאַקטע פייגען און ראַזשינקעס, לאָזט זידען פאַר אַ האַלבע שטונדע. זייהט עס דורך.

מען קאָן עס פאַרפאַרווען מיט אַ ביסעל האָניג. (רייז־וואַסער ווערט געמאַכט דעם זעלבען וועג, נאָר אנשטאָט געררשטענע גרויפּען נעמט 4 לעפעל רייז.)

קלייען טהעע 445

2 גלעזער זידענדיגע וואסער, 1 גלאז ווייצענע קלייען. שטעלט עס אנידער אויף א ברעג אויוועז. זאל זיך אנשטעהן פאר א שטונדע. זייהט עס דורך. עס איז א געזונטער געטראנק. מען קאן עס טרינקען מיט האניג און זיסע קריב (סליוועס).

פלאקס זוימען טהעע 446

4 לעפעל פלאקס זוימען, גאנצע, 2 קווארט וואסער, לאזט עס זידען ¾ שטונדע. זייהט עס דורך. לייגט אריין האניג צום טעם און א ביסעל לימענע־זאפט.

עגג־נאָג (קאלטע) 447

שלאגט אויף דעם געלבעל פון אן איי מיט א ביסעל האניג. גיסט אריין אין א גלאז, דערגיסט ביז ¾ גלאז מיט קאלטע מילך, שלאגט גוט אויף דעם ווייסעל, שיט אריין א ביסעל צוקער און עטליכע טראפען פרוכט־זאפט, לייגט אריין אין גלאז

פרוכט זאפט — עגג־נאָג 448

שלאגט אויף דעם געלבעל פון אן איי מיט א ביסעל האניג און פרוכט־זאפט, וועלכען איהר ווילט (אראנדזש אדער וויינטרויבען זאפט), מאכט עס ¾ גלאז פול. שלאגט אויף דעם ווייסעל שטייף, גיסט אריין האניג אדער צוקער, גיסט אריין אין גלאז.

טשאָקאָלאד עגג־נאָג 449

שלאגט אויף צוויי ווייסלען פון אן איי זעהר שטייף, לייגט אריין א לעפעל אין א גלאז און דערגיסט ¾ גלאז פון מיט קאלטע מילך, אין וועלכער צופיהרט א האלבע לעפעל האניג און א לעפעל גוטע קאקא, דערפילט די גלאז מיט די איבערגעקליבענע אויפגע־שלאגענע ווייסלאך.

450 עגג־נאָג (הייסע)

שלאָגט אויף אַז איי מיט אַ לעפעל האָניג, דערגיסט ביס־לעכווייז, מישענדיג, מיט הייסע מילך.

451 סיריעל קאַווע

סיריעל קאַווע איז געמאַכט פון דורכגעוואַקסענע זאַמען (תבואות), הויפּטזעכליך גערשטען און ווייץ. עס איז געשמאַק צו טרינקען. עס גיט דעם טעם פון קאַווע, נאָר עס ענטהאַלט ניט די שעדליכע אייגענשאַפטען פון קאַווע. מינוט־ברוי און פּאָסטום זיינען די בעסטע פון זיי אַלע. פייגען־קאַווע איז גאַנץ גוט. טרינקט עס מיט האָניג.

קאַקאָ אָדער מאַלטעד מילך איז אַ גוטער געטראַנק. פאַרבריהט עס מיט הייסע וואַסער, דערגיסט מיט הייסע מילך, און לאָזט אַריין אַ ביסעל האָניג.

האָניג מיט וואַסער איז זעהר אַ געזונטער געטראַנק, איבער־הויפּט ווינטער. 2 לעפעלאַך האָניג אויף אַ גלאָז הייסע וואַסער מיט עטליכע טראָפּען לימענע־זאַפט.

452 יאָגורט מילך (אַזוי ווי זויער־מילך)

וואַרעמט אָן די מילך ביז צום זידען, נאָר לאָזט עס ניט פאַר־זידען. נעמט אַראָפּ פון פייער, דעקט גוט אָן און לאָזט שטעהן פאַר 10 מינוט. קיהלט עטוואָס אָפּ. גיסט אָן גאַנץ פול אַ גלעזערנע כלי וואָס פאַרשרויפט זיך (1 אָדער 2 גלאָז דזשאַר), לייגט אַריין 2 יאָגורט טאַבלעטס, אָדער 2 לעפעל פון פריהער געמאַכטע פאַר־טיגע יאָגורט מילך, פאַרשרויפט דעם דעקעל שטייף, לאָזט שטעהן פאַר 24 שטונדען אין אַ וואַרימען פלאַץ (ניט צו הייס). ווען פאַר־טיג, קיהלט אָפּ. עס איז אַ געזונטער און נאַרהאַפטער געטראַנק.

453 זויער־מילך

נעמט זיסע מילך, גיסט אַריין 2 לעפעל זויער־מילך אָדער 1 לעפעל זויערע סמעטענע פאַר יעדער גלאָז מילך, דעקט עס צו, שטעלט אַנידער אין אַ וואַרימען אָרט פאַר 24 שטונדען. ווען פאַרטיג, קיהלט עס גוט אָפּ.

XXIV

ברויט.

ברויט פארנעהמט א פראמינענטע פלאץ צווישען אלע שפייזען און נאהרונגס־מיטלען אין דעם פראצעס פון דעם מענשענס נאהרונג, און ווערט פאררעכענט אלס א וויכטיגע טהייל פון א ראציאנאלער דייעטע: — אויב עס איז געמאכט געווארען פון די מעהל פון גאנצע תבואות, איבערהויפט ווייץ, ווייל עס ענטהאלט אלע וויכטיגע נאהרונגס־עלעמענטען, פאזיטיווע מינעראל־זאלצען, וויטאמינס און צעלולאזע, ד. ה. די הארטע טהיילען פון דעם קערנעל, די שאלעכץ אדער קלייען, ווי מען רופט עס, וועלכע זיינען וויכטיג אין דעם נאהרונגס־ און פארדייאונגס־פראצעס, אויף צו אויפבויען און אנהאלטען דעם קערפער אין א געזונטען צושטאנד.

אבער דער מאדערנער פראצעס פון מאהלען, וועלכער האט דעם איינציגען צוועק אויף צו פראדוצירען ווייסע מעהל, נעהמט אוועק פון די תבואות אט די וויכטיגע נאהרונגס־טהיילען. די בלוט־ און אויפבויאונגס־עלעמענטען, די פאזיטיווע מינעראל־זאלצען און וויטאמינס, וועלכע האלטען זיך אויף הויפטזעכליך אין די אויבערשטע טהיילען פון דעם קערנעל, ווי אויך די צעלולאזע, — די קלייען, וועלכע זיינען הויפט־וויכטיג פאר דעם נאהרונגס־ ווי אויך פאר דעם פארדייאונגס־פראצעס. עס לאזט נאר איבער די אינווייניגסטע, די ווייסע טהייל פונ|ם קערענדעל, דעם קראכמאל, און דערפאר איז ברויט, וועלכער איז געמאכט פון אזעלכע ראפינירטע און דעוויטאליזירטע מעהל, פון וועלכע די הויפט וויכטיגע נאהרונג־טהיילען זיינען ארויסגענומען געווארען — ניט נארהאפטיג, ווייל עס פעהלט

וועגעטאַרישער קאָך־בוך

אין דעם אוים די הויפּט וויכטיגע געזונד און קראַפט־אויפבויאונג עלעמענטען, און אנשטאט אויף צו זיין א געזונטע שפּייז, איז עס אַן אומגעזונטע, א שעדליכע פאר דעם געזונד שפּייז. און אזוי ווי אלע אנדערע ראפינירטע און דעוויטאַליזירטע שפּייזען, איז וועלכע עס פעהלען אוים די פּאַזיטיווע מינעראל (אל־קאלי) זאלצען, שאפט עס זויערקייטען אין דעם סיסטעם. און צו־ליעב דעם וואס עס ענטהאלט ניט קיין הארטע טהיילען פון דעם קערנעל, די צעללולאָזע, די קלייען, קאן עס ניט גוט פאַרדייעט און ארויסגעפיהרט ווערען פון דעם פאַרדייאונגס־קאנאל און פאראור־זאכט מאגען־פארשטאפּונג.

דעם אונטערשיעד איז דעם אינהאלט פון די פּאַזיטיווע מי־נעראל־זאלצען און אייזען, און ברויט פון ווייסע מעהל, אין פאר־גלייך מיט דעם אינהאלט פון דיזע עלעמענטען אין ברויט פון גאנצע קערנעלס מעהל, קאנט איהר זעהן אין דער פאלגענדער פארגליי־כונגס־טאבעלע. מערקווירדיג איז דער פאקט, דאס דער גרויסער פארלוסט פון די אלע וויכטיגע פאר דעם געזונט נאהרונגס־טהיי־לען ווערט פאראורזאכט בלויז פאר דעם איינציגען צוועק צו מאַ־כען דעם ברויט ווייס.

עסט עס ניט, עס איז אומגעזונט.

פאַרגלייכונגס טאַבעלע:

	טאָטאל פּאַזיטיווע מינעראל זאלצען	אייזען
גאנץ ווייץ־מעהל־ברויט	23.20	0.30
גאנץ קאָרן (פּאַמפּערניקל) ברויט	21.50	0.26
ווייסע מעהל ברויט	5.75	0.03

ברויט קוכענס און זעמעלאך.

454 ברויט פון גאנצע ווייץ מעהל

נעהמט 6 גלעזער וואסער, 1 שטיקעל טרוקענע הייוועז און א ½ לעפעלע ברוינעם צוקער. מישט עס גוט אויס, אז די הייוועז זאלען צוגעהן. שיט אריין ¾ לעפעל זאלץ און 3 פונט גאנצע ווייץ מעהל דורכגעזיפטע. מישט גוט אויס. דעקט עס צו און לאזט שטעהן 2½ שטונדע, עס זאל אויפגעהן. קנעט עס גוט אויס. מאכט אויס לאנגע ברויטלאך און לייגט אריין אין אויסגעשמירטע מיט אויל באק-בלעכלאך. לאזט שטעהן ביז עס וועט גוט אויפ־געהן און באקט אין א הייסען אויווען ביז עס ווערט גוט פאר־ברוינט, ארום 45 מינוט. ווען עס איז פארטיג נעמט ארויס און באשמירט אויבען מיט א ביסעל אויל, אדער אויפגעשלאגענע איי.

455 ברויט פון גאנצע ווייץ מעהל מיט מילך

נעהמט צוויי גלעזער מילך און צוויי גלעזער הייסע וואסער. שיט אריין ¾ לעפעלע זאלץ און ¾ לעפעלע צוקער. צופיהרט מיט א ביסעל ווארימע וואסער, א שטיקעל טרוקענע הייוועז. גיסט עס אריין און זיפט אריין גאנצע ווייץ מעהל, גענוג צו מאכען א שיטערע טייג. שלאגט עס גוט אויף פאר 5 מינוט. שיט אריין נאך מעהל צו מאכען עס געדיכט גענוג מען זאל קאנען קנעטען. לעגט עס ארויס אויף א ברויט-ברעט און קנעט עס גוט אויס פאר 10 מינוט און לאזט עס שטעהן פאר עטליכע שטונדען אין א וואר־רימען פלאץ, עס זאל גוט אויפגעהן. קנעט עס נאכהער גוט אויס. מאכט עס אויס אין לאנגע ברייטלאך. לעגט עס אריין און באַ־שמירט מיט פוטער בלעכלאך. לאזט עס גוט אויפגעהן און באקט אין א הייסען אויווען.

דר. מישעלאָוו׳ס אַנטי־קאָנסטיפּיישאָן ברויט 456

- 1 גלאָז מעהרען, דין אַנגעריבען
- ½ גלאָז קלייען
- 1 גלאָז גאַנצע ווייץ־מעהל (האָל־וועהיט)
- 1 לעפעל אויל
- אַ ביסעל זאַלץ
- 2 לעפעל ראָזשינקעס

פאַרקנעט אַלעס אינאיינעם, מאַכט אַ ברויטעל, לייגט אריין אין אַ ברויט־פאָרמע אויסגעשמירט מיט פעט, באַקט אין אַ מיטעל הייסען אויווען ביז גוט פאַרברוינט.

גלוטען ברויט (דיאַבעטיק ברויט) 457

- 2⅓ גלאָז וואַסער
- 4 גלעזער גלוטען מעהל, 40%
- 1 פלעצעל טרוקענע הייוועז
- אַ ביסעל זאַלץ

ווייקט אַז די הייוועז אין אַ ביסעל פון די וואַסער עטוואָס אַנגעוואַרעמט — ביז עס ווערט ווייך, גיסט אריין די איבעריגע וואַסער, באַזאַלצט עטוואָס, שיט אריין ארום 1½ גלעזער פון די מעהל גענוג צו מאַכען אַ שיטערע טייג, לאָזט שטעהן ביז עס וועט אַנהויבען אויפגעהן. מישט אריין די איבעריגע מעהל, קנעט גוט אויס, דעקט צו און לאָזט גוט אויפגעהן. מאַכט דערפון אַ ברויטעל. לייגט אריין אין אַן אויסגעשמירטער מיט פעט פאָרמע, לאָזט עס גוט אויפגעהן אין פאָרמע. באַקט אין אַ מיטעל הייסען אויוועז ארום ¾ שטונדע.

גלוטען־קלייען ברויט (דיאַבעטיק) 458

- 4 אייער
- 1 גלאָז זויער־מילך
- ½ גלאָז דין־צוהאַקטע, אָדער צוריבענע, פיגנאַליא־ניס אָדער וועלטשענע
- ¼ לעפעלע זאַלץ
- 1 גלאָז גלוטען־מעהל, 40%
- 1 לעפעל פּוטער אָדער בוימעל
- 1 לעפעלע באַק־סאָדע

שלאָגט אויף די אייער, גיסט אריין די זויער־מילך, מישט אריין די אַלע אַנדערע אינגרעדיענטס, קנעט גוט אויס, לייגט אריין

אין א ברויט־פארמע, באקט אין א מיטעל הייסען אויוועז פאר ¾ שטונדע.

מען קאן דערפון מאכען קיכעלאך אדער זעמעלאך און באקען אויף א בלעך אדער אין ספעציעלע פארמעס.

459 קלייען ביסקוויטס (קיכעלאך)

1 גלאז קלייען	1 לעפעלע באק־סאדע
½ גלאז גאנצע ווייץ מעהל	באק פוידער
2 לעפעל נים פעט אדער פוטער	1 לעפעלע צוקער
א ביסעל מילך	א ביסעל זאלץ

רייבט גוט איין די פעט מיט די צוקער. מישט צונויף די מעהל מיט די באק־פוידער. מישט צונויף אלעס אין איינעם. גיסט צו א ביסעל מילך צו מאכען א טייג. וועלגערט עס אויס ארום א ½ פינגער די גרעב. שניידט אויס קיכלאך, באשמירט מיט א ביסעל פעט, באקט אין א הייסען אויוועז פאר 20 מינוט.

460 גאנצע ווייץ־מעהל און קלייען ביסקוויטס

2½ גלעזער גאנצע ווייץ מעהל	1 איי
1 גלאז פוטער מילך אדער זויער מילך	1 גלאז קלייען
2 לעפעל ברוינעם צוקער	½ לעפעל זאלץ
2 לעפעל אויל	2 לעפעלעך באק סאדע
	¼ גלאז ווארימע וואסער

צופיהרט די באק פוידער אין די וואסער. שיט אריין די צוקער, זאלץ און אויל. מישט צונויף מיט די פוטער־מילך. שיט אריין די מעהל. שלאגט אריין די איי. שלאגט עס גוט אויף. גיסט אריין אין ביסקוויט באק בלעכלאך אויסגעשמירט מיט פעט, און באקט אין א הייסען אויוועז ביז גוט פארברוינט.

קלייען און פייגען מופינס (זעמעל) 461

3 גלעזער קלייען
4 אייער
3 לעפעל פוטער
1½ גלעזער פוטער מילך
אָדער סמעטענע
¾ לעפעלע סאָדע
¾ לעפעלע זאַלץ
½ גלאַז פייגען, דין צוהאַקט
אָדער צומאַהלען
½ גלאַז ניס, דין צומאַהלען

רייבט גוט פאַנאַנדער די פוטער. גיסט אַריין די אויפגעשלאָגענע געלכלאַך, מישט גוט צונויף. גיסט אַריין די פוטער־מילך און אַלע אַנדערע זאַכען. שלאָגט גוט אויף די ווייסלאַך, מישט אַלעס גוט אוים. גיסט אַריין אין בלעכלאַך פאָרמעס און באַקט אין אַ מיטעל הייסען אויווען פאַר 30 מינוט.

זעמעלאַך (מופינס) 462

1 לעפעל פעט
3 לעפעל צוקער ברוינע
1 גלאַז מילך
2 גלעזער מעהל פון גאַנצע ווייץ
1 לעפעלע באַק־סאָדע
אַ ביסעל זאַלץ

רייבט פאַנאַנדער גוט די פעט מיט די צוקער. שלאָגט אַריין די אייער. שלאָגט עס גוט אויף. גיסט אַריין די מילך. מישט צונויף די מעהל, זאַלץ און באַק סאָדאַ און זיפט עס דורך אין איינעם. פאַרמישט אַ טייג, פילט אַן קליינע בלעכלאַך־פאָרמעס און באַקט אין אַ הייסען אויווען (אַרום 450) ביז גוט פאַרברוינט.

מען קאָן אויך אַריינמישען 2 לעפעל ראָזשינקעס.

קלייען מופינס 463

די זעלבע ווי די געוועהנליכע מופינס, נאָר אַנשטאָט 2 גלעזער מעהל, נעמט 1 גלאַז מעהל און 1½ גלאַז קלייען.

קוקורוזע מעהל (קאָרן מעהל) מופינס 464

די זעלבע ווי די געוועהנליכע מופינס, נאָר אַנשטאָט די 2 גלעזער מעהל, נעמט 1 גלאַז ווייצענע מעהל און פינף־אַכטעל גלאַז (½ גלאַז מיט 2 לעפעל) קוקורוזע (קאָרן) מעהל.

רייז מופינס 465

די זעלבע ווי אויבען דערמאַנט. לייגט אריין ½ גלאַז אויפ־געקאָכטע רייז און נאָך א ⅓ גלאַז מעהל.

צו די אַלע אויבען־דערמאַנטע זעמעלאַך קאַן מען צוגעבען ½ גלאַז ראַזשינקעס, צוהאַקטע פייגען אָדער ניס. אויך קאַנט איהר עס מאַכען אָהן צוקער.

קוקים (קיכעלאַך פון גאַנצע ווייץ מעהל 466

2 גלעזער מעהל
3 אייער
½ גלאַז צוקער
א ביסעלע זאַלץ
2 לעפעלאַך באַק־סאָדא (באַק־פּוידער)
3 לעפעל מילך

צושלאָגט די אייער, מישט מיט די מילך, צוקער און אויל, באַזאַלצט עטוואס, שיט אריין די מעהל און באַק־סאָדא, קנעט עס אויס און לייגט ארויף אויף א ברעט. וואַלגערט אויס א פינגער די גרעב, באַשיט מיט א ביסעלע מעהל, לייגט צונויף און וואַלגערט עס נאָך אַמאָל אויס. באַשיט נאָך אַמאָל מיט מעהל, לייגט עס ווידער צונויף און וואַלגערט ווידער אויס. טהוט די זעלבער 3 אָדער 4 מאָל. נאָכהער וואַלגערט אויס אַרום ½ פינגער די גרעב, שניידט אויס מיט א פאָרמע וועלכע איהר ווילט פיגורען, באַשמירט מיט אויל באַשיט מיט דין־צומאַלענע ניס און באַקט אויף אַן אויסגעשמירטער מיט פעט באַק־בלעך אין א הייסען אויוועז ביז גוט פאַרברוינט.

טשאָקאָלאַד קוקים (קיכלאַך) 467

די זעלבע ווי אויבען. מישט אריין א ביסעל זיסען טשאָקאָלאַד אָדער קאַקאַאָ.

פרוכט קוקים (קיכלאַך) 468

די זעלבע ווי אויבען. לייגט אריין צוהאַקטע ראַזשינקעס, פייגען אָדער טייטלען.

469 ניס—קוקיס (קיכלאך)

- ½ פונט צוריבענע ניס
- 4 ווייסלאך פון איי
- ¼ פונט צוקער

שלאגט אויף די ווייסלען זעהר שטייף, שיט צו ביסלעכווייז דעם צוקער שלאגענדיג. נאכהער די ניס. מישט גוט אויס און גיסט מיט א לעפעל אויף אן אויסגעשמירטע מיט פעט באק-בלעך קליינע קיכעלאך. באקט אין א מיטעל הייסען אויווען (ארום 350) ביז גוט פארברוינט.

470 ניס קיכלאך

- 4 אייער
- 2 גלעזער צוקער
- 1½ קליינע לעפעלאך באק-פּוידער (באק-סאדע)
- ½ פונט וועלטשענע ניס
- 1 גלאז מילך
- 3 גלעזער מעהל (האל-ווהיט)
- 3 עס-לעפעל אויל

צושלאגט גוט די אייער און מילך, אויך אויל און צוקער, שיט אריין די מעהל און פּוידער, מישט גוט אויס, צושניידט אויף מיטעלע שטיקלאך די ניס, מישט אויס גוט די טייג מיט די ניס, שמירט גוט אויס א בלעכעל מיט אויל, פארשפּרייט א דינעם פּאפּיער, גיסט ארויף אויף דער בלעך, באקט פּאר ⅓ שטונדע אין א מיטעל-הייסען אויווען.

471 דזשעלי קוקיס (קיכלאך)

- 1 גלאז מעהל (האבערנע אדער ווייצענע)
- ½ גלאז צוקער
- 4 לעפעל מילך
- א האלבע גלאז געדיכטע דזשעלי (ווארעניע)
- 1 לעפעלע באק-פּוידער
- 2 אייער
- 4 לעפעל פּוטער

מישט אויס און רייבט גוט איין די מעהל, פּוטער, צוקער און פּוידער, שלאגט אריין די אייער, מישט גוט אויס, גיסט צו די מילך. די טייג דארף זיין אזוי געדיכט, מען זאל קאנען עס

באַאַרבייטען מיט די הענט. וועלגערט אויס, שניידט איין שטיקלאַך. פּילט אָן מיט דזשעלי, באַקט אין מאַפינג-בלעכלאַך (פאַרמעס) גוט אויסגעשמירט מיט פעט.

האַבערנע מעהל (אוט-מעהל) קוקיס (קיכלאַך) 472

1 גלאַז אוט-מעהל (האַבערנע מעהל)
3 לעפעל אויל
3 אייער
½ גלאַז קאַקאַ-נים
½ גלאַז צוקער
1 לעפעלע באַק-פּוידער
½ לעפעלע וואַנעלאַ עקסטראַקט

מישט אויס די אוטמיל מיט די צוקער-פּוידער און קאַקאַ-נים. שלאַגט אַריין די אייער, אויך וואַנילאַ-עקסטראַקט, מישט גוט אויס, מאַכט קליינע קיכעלאַך, צוליגט אויף אַ באַק-בלעך גוט אויסגע-שמירט מיט פּוטער אָדער אויל, באַקט אין אַ מיטעל-הייסען אויווען ביז ברוין.

קאָרן פליגס קוקיס (קיכלאַך) 473

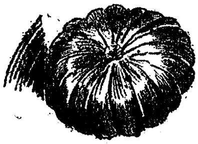
2 גלעזער קאָרן-פלייקס
6 ווייסלאַך
1 גלאַז צוקער
1 גלאַז קאַקאַ-נים
1 טיי-לעפעלע וואַנילאַ-עקס-טראַקט
אַ קליין ביסעלע זאַלץ

רייבט פאַנאַנדער גאַנץ גוט די קאָרן-פלייקס, מישט צונויף מיט די קאַקאַ-נים, שלאַגט אויף גוט די ווייסלאַך מיט די צוקער מישט צונויף מיט די קאָרן-פלייקס, שמירט אויס אַ בלעך מיט אַ שטיקעל פעט, מאַכט אויס קיכעלאַך, באַקט פאַר אַ האַלבע שטונדע אין אַ הייסען אויווען.

גאנצע ווייץ מעהל (האָל וויט) נים קוקים 474

2 גלעזער האָל־וויט מעהל	1 גלאָז צוקער
2 קליינע לעפעלאך באַק־פּוידער	5 לעפעל פּוטער
1 גלאָז קאַקאָ־נים	3 אייער
1 גלאָז מילך	אַ קליין ביסעל זאַלץ

רייבט איין די מעהל, פּוטער און צוקער, און קאַקאָ־נים, שלאָגט אריין די אייער, גיסט אריין די מילך, שמירט אויס אַ בלעך מיט אויל, מאַכט פון דעם קיכעלאך, באַקט ביז ברוין אין אַ הייסען אויווען.



אינהאַלט פאַרצייכנים:

	נום.	זייט
אבזיכט פון קאָכען		6
אַספּאַראַגוס		10,69
אויסטער פלענט		10,84
אַרבעס		10,77
אייז קרים		188
אייער געריכטען		158
אייער	345	158
אייער שיטערע	347	158
אמלעט	357	160
אמלעט פיינקוכען	358	161
אמלעט " "	359	"
אמלעט ספאנישער	360	"
אמלעט האמבורגער	361	162
אמלעט מיט אספאראגוס	366	164
אמלעט מיט וועדזשע־טייבלס	363	"
אמלעט האלענדער	364	163
אמלעט מיט אויסטער פלענט	365	"
אמלעט מיט אספאראגוס	366	"
סופלעי	368	"
סקרעמבעלד	353	160
סקרעמבעלד מיט טאמיי־טאס	354	160
עסקאלאפעד אייער	367	164
פיין קוכען	355	160
פיין קוכען	356	"
פאוטש 1.	348	158
פאוטש 2.	349	159
פאוטש אויף טאוסט	350	159
פאוטש אויף קארטאפל	351	159
פאוטש " "	352	"
בלעטער פלאַנצען		7
ברוסעל ספּראוטס		10
בוריקעס		10
ברוקווע		10
בעבלאַך		10,75
בראטענס		106
אידישער בראטען	227	107
אספארגוס בראטען	230	109
אלפיין בראטען	240	115
אויסטערפלענט סטייק	285	139
גולאש	282	138
גולאש אונגרישער	283	"
האמבורגער בראטען	229	109
האלאנד בראטען	234	112
המאבורגער בראטען	242	116
ווינער בראטען	232	110
ווינער שניצעל	237	113
וועדזשעטייבעל בראטען	238	114
וואורשט־וועדזשעטייבעל	277	136
וואורשט "	278	137
טשעסנאט בראטען	226	107
טשיזטשאו	241	116
נים בראטען	225	106
נים בראטען	231	110
נים און קוקורוזע בראַ־טען	239	115
נים טשאפס	233	111
נאפאלעאן בראטען	236	113
סקאטש בראטען	243	117
פינאטס בראטען	228	108
פילאף "	279	137
פילאף מיט שוועמלאך	280	137
פילאף טערקישער	281	138
עגפלענט סטייק	284	139

וועגעטארישער קאך־בוך

	נום.	זייט
בראטען-זופ, סאוסען — —		140
ברוינער סאוס — —	287	140
ברוינער סאוס — —	288	"
ברוינער סאוס — —	289	"
האלענדער סאוס — —	291	141
ווייסער סאוס — —	286	140
שוועמלאד סאוס — —	290	141
ברויט, קוכענס און זעמלאד —		194
וואהל ווהיט ברויט —	454	196
וואהל ווהיט ברויט —	455	"
א נ ט י ק א נ ס ט י־ פ י ש א ז ברויט	456	197
גלוטאן ברויט — — —	457	"
גלוטאן מיט קלייען —	458	"
ביסקוויטס זעהט קיכעלאד —		200
פון קלייען — — —	459	198
וואהל ווהיט מעהל מיט קלייען — — — —	460	"
קלייען און פייגען —	461	199
גערשטען —		6
גרינסען געקאכטע — —		7,69
גארטען גרינסען (וועדזשע־טייבעלס) —		69
ארבעס, גרינער — —	134	77
ארבעס מיט קרים —	135	"
ארבעס מיט אנדערע גרינסען — — — —	136	"
ארבעס אויף טאוסט —	137	78
אספאראגוס — — —	109	69
אספאראגוס געקאכטער	110	69
אספאראגוס גערעמפ־טער — — — —	111	70
אספאראגוס מיט אויס־טער פלענט — — —	112	"
אספאראגוס מיט סטרינג בינז — — — —	113	70
אספאראגוס געבראטענע	114	71
אויסטער פלענט, גע־דעמפטע — — —	158	84
אויסטער פלענט מיט קרים — — — —	159	84
אויסטער פלענט געברא־טענע — — — —	160	85
אויסטער פלענט מיט קעז — — — — —	161	"
ברוסעל ספראוטס —	116	71
ברוסעל ספראוטס מיט רייז — — — —	117	72
— — — גערעמפטע —	118	72
בעבלאך סטרוצקעס, גרי־נע — — — — —	119	72
בעבלאך סטרוצקעס גע־דעמפטע — — —	120	73
בעבלאך סטרוצקעס מיט קרים — — — —	121	"
בעבלאך סטרוצקעס געלע	122	"
בעבלאך סטרוצקעס —	123	"
בעבלאך פריקאזי — —	124	74
בעבלאך האלאנד — —	125	"
בעבלאך מיט טאמייטאס	126	75
בעבלאך מיט טאמייטאס געבראטענע — — —	130	76
בעבלאך געבאקטע — —	131	76
בעבלאך געקאכטע — —	132	77
בעבלאך אינדאן — —	133	77
בוריקעס געבאקטע —	127	75
בוריקעס מיט קרים —	128	"
בוריקעס „וויענא" —	129	76
וועדזשעטייב. קעסעראל	140	79
טאמייטאס גערעמפטע	141	79
טאמייטאס געבראטענע	142	"
טאמייטאס סקרעמבלד	143	80
לינזען געבאקטע — —	138	78
לינזען טאוסט — —	139	78
מערען גערעמפטע —	144	80
מערען מיט קרים — —	145	"

וועגעטארישער קאך־בוך

	נום.	זייט
מערען געבראטענע —	146	„
מערען מיט ציבעלע —	147	81
מערען צוקוועטשטע —	148	„
מערען מיט פאסטערנאק	149	81
מערען מיט רייז — —	150	„
מערען מיט סטרינג בינז	151	82
סעלערי — — — —	152	83
סעלערי גערעמפטע —	153	„
סעלערי מיט מערען —	154	„
סעלעריווארצלען — —	155	84
סעלערי ווארצלען צו־קוועטשטע — — —	156	„
„ „ מיט גרינסען	157	„
ספינאטש — — — —	162	85
עגפלענט קראקעטען —	163	86
עגפלענט געפרעגעלטע—	164	„
עגפלענט געבראטענע —	165	„
עגפלענט געבאקטע —	166	87
עגפלענט געפילטע —	167	87
עגפלענט מיט שווועמלאך	168	87
עגפלענט געהאקטע —	169	88
פעפערס גרינע געפילטע	170	88
פעפערס גרינע מיט לינ־זען — — — —	171	89
פעפערס מיט בעבלאך	172	89
פעפערס געפילטע מיט גרינסען — — —	173	90
פאסטערנאק געקאכטע —	174	91
פאסטערנאק גערעמפטע	175	91
פאסטערנאק געפרעגעלט	176	91
פאסטערנאק קוילען —	177	„
פאסטערנאק פריקאזי —	178	92
ציבעלע געקאכטע — —	179	„
ציבעלע געבראטענע —	180	„
ציבעלע מיט טאמייטאס	181	„
קאליפלאור — — —	182	93
קאליפלאור מט קרים —	183	„
קאליפלאור געבראטענע	184	„
קארטאפעל געבאקטע —	185	94
קארטאפעל געבאקטע מיט פוטער — —	186	„
אין שאלעכץ — —	187	„
געקאכטע, געשיילטע	188	95
קארטאפעל צעקוועטשטע	189	95
קארטאפעל מיט קרים	190	95
צוגעפרעגעלטע — —	191	95
קארטאפעל טייגאכץ —	192	96
קארטאפעל געבראטענע	193	„
קארטאפעל געפילטע —	194	„
קארטאפעל מיט קרים	195	97
קארטאפעל ליאנעז —	196	97
קארטאפעל סורפרייז —	197	„
קארטאפעל אף האלבע שאלעכץ — — —	198	98
קארטאפעל פאף — —	199	„
קארטאפעל פרענטש —	200	98
קארטאפעל זיסע — —	201	„
קייל — — — — —	202	99
קייל גערעמפטע — —	203	99
קירבעס מט אייער —	204	„
קירבעס געפרעגעלטע —	205	„
קירבעס געבאקטע — —	206	„
קירבעס צוקוועטשטע —	207	100
קירבעס מיט קרים —	208	100
קירבעס אין קאסעראל	209	„
קארן (קוקורוזע) — —	210	101
קארן טשאודער — —	211	101
קארן זיסע — — —	212	102
קארן גערעמפטע — —	213	„
קארן געבאקטע — —	214	„
קארן פודינג — —	215	„
קארן מיט קרים — —	216	102
קרויט — — — —	217	103
קרויט מיט קרים — —	218	„
קרויט וויענא — — —	219	104
קרויט רויטע — — —	220	104

וועגעטארישער קאך־בוך

	נום.	זייט
שוועמלאך געדעמפטע	221	"
שוועמלאך געבראטענע	222	105
שוועמלאך מיט ציבעלע	223	"
שוועמלאך מיט מערען	224	105
שוועמלאך מיט קרויט	220	104
געטראנקען		190
לימאנאד	437	190
אפעלסין לימאנאד	438	"
פרוכט לימאנאד	439	190
פרוכט לימאנאד	440	"
אלבומען וואסער	442	191
אלבומען פרוכט וואסער	443	"
בארלי וואסער	444	"
האניג וואסער	451	193
זויער מילך	453	"
יאגורט זויער מילך	452	193
מאלטעד מילך	451	193
מאנדלען מלך	441	191
מינוט בריו	451	193
עג־נאג קאלטע	447	192
עג־נאג הייסער	450	193
עג־נאג פון פרוכט זאפט	448	192
עג־נאג מיט טשאקאלאד	449	"
פייגען קאווע	451	193
סיריעל קאווע	451	193
פלאקס טיי	446	192
קלייען טיי	445	"
קאקא	451	193
רייז וואסער	444	191
דרעסינג (סאוסען)		26
סאלאד דרעסינג		26
דיניע (מוסקמעלאן)		10
דר. מישעלאווס סאלאד	16	32
" " ברויט	456	197
" " זופ	78	57
דעסערט, פארבייסען.		
" זע נאכשפייזען		165
" זע צוקערגעבעק		170

	נום.	זייט
הילפס געשיר פאר דער קיד		13
וויטאמינס		7.9
וואָרצעל פלאנצען		7
וועדזשעטייבעלס		9
זעהט גארטען גרינסען		69
וואסער קרעס		10
ווייץ		"
וואסער מעלאן (קאווין)		11
ווייצענע גרייפלאך זעהט ווהיטינא		
וואג און מאס		12
זאמען (קערענדלאך)		10
זאלץ		6
זופ		52
קרים זופ	64	52
אספאראגוס	67	53
ארבעס	68	54
בעבלאד	65	52
וועדזשעטייבעל	73	56
טאמייטא	69	54
טשעסנאטס	71	55
לינזען	70	54
מערען	66	53
סטרינג בינז	75	56
קעז	72	55
קירבעס	74	56
ארבעס גרינער	79	58
בעבלאד	76	57
בארשטש	89	62
געזונטהייט	78	57
יויך (בוליאן)	91	63
לינזען	77	57
ליימא בעבלאד	85	60
לאקשען מילך	87	61
מילך	86	61
סעלערי	82	59
קאליפלאור	80	58
קארן טשאודער	84	60

וועגעטארישער קאך־בוך

	נום.	זייט
קרויט — — — —	83	59
פרוכט — — — —	88	61
שוועמלאך — — — —	81	59
שטשאוו — — — —	90	62
זעמעלאך — — — — —	462	199
קלייעז און פייגעז —	461	199
פוז קלייעז — — —	463	199
קארז מעהל — — —	464	"
רייז — — — — —	465	200
טשיקארי (ציקאריע) —		10
טורניפ (א ריב) — — —		10
טעמפעראטורע פוז קאכעז		12
טאמייטאס (גאלד עפעל)	26.27	36
טאוסט (צוגעברוינט ברויט)	320	151
" טרוקענער — — —	320	"
" פרענטש — — —	323	152
" מיט אספאראגוס —	325	"
" " ארבעס — —	137	78
" " גריגסעז — —	326	152
" " טייטלעז — —	328	153
" " עפעל — —	327	"
" " פוטער — —	320	151
" " קעז — — —	324	152
" שוועמלאך — — —	322	151
ליק — — — — — —		10
ליגזעז (לענטלס) — — —		10
לעטוס — — — — —		10
לאקשעז — — — —	92.93	64
מינעראל זאלצעז — — —		.7.9
מוסקמעלאז (דיניע) — —		11
מעניו (שפייז קארטע) —		15
מאיאנעז (זע סאלאד דרע־סינג — — — —	.6.13	28
מאנדעלאך (צו יויד) —	95	64
מופינס (זע זעמעלאד) —		199
מינוט ברייז א סיריאל קאווע		193
מאראזשענע — — —		188
מילכיגע געריכטען — —		142

	נום.	זייט
בלינצעס — — — —	302	145
היימישער קעז — —	309	147
טייגאכץ פוז רייז — —	300	144
טייגאכץ פוז רייז — —	301	"
לאטקעס פוז קארטאפעל	306	146
" " "	307	147
" " "	308	"
לאטקעס פוז קעז — —	305	146
לאקשעז מיט קעז — —	298	144
לאקשעז מיט טאמייטאס	299	"
מאקאראנעס מיט קעז —	296	143
" מיט טאמייטאס	297	"
ספאגעטי — — — —	293	142
ספאגעטי איטאליעז —	294	"
ספאגעטי מט קעז —	295	143
קרעפלאך — — — —	303	145
קיילעטשלאך — — —	304	146
ניס — — — — — — —		11
נאכשפייזעז, פארבייסעז — (זע צוקערגעבעק) —		170
פרוכט פרישע — —		165
באנאנא קראקעטעז —	378	169
עפעל געבאקטע — —	369	166
עפעל וויפ — — — —	370	166
עפעל מיט קרענבערים	371	167
פלוימעז וויפ — — —	372	"
פלוימעז מיט פייגעז —	374	168
פלוימעז מיט זיסע קאר־טאפעל — — — —	375	"
פארינא פודינג — —	373	167
קארטאפעל זיסע מיט פלוימעז — — — —	375	168
קארטאפעל מיט ניס —	376	168
קראקעטעז פוז ניס —	377	169
סטרינג בינז. זע בעבלאך סטרוטשקעס — — —	119	72
סווים טשארד — — —		10
סעלערי — — — — —		"

וועגעטארישער קאך־בוך

	נום.	זייט
סאלסיפיי (אויסט. פלענט)		"
סעלערי ווארצלען		"
סקוואש, פומפקין (קירבעס)		11
סאלאד		26
סאלאד דרעסינג (סאוסען)		26
פרוכט זאפט	1	"
פינאט פוטער	2	27
געקאכטע	3	27
געקאכטע	4	"
מאיאנעז	6	28
מאיאנעז קעז	13	30
טויזענט אינזעל	9	29
סמעטענע	11	30
פרוכט זאפט	8	29
פרוכט סאוס	12	30
פרענטש	5	28
רוסישער	7	29
קעז מאיאנעז	13	30
סאלאד		31
אידישער	14	31
גריכישער	15	32
געזונטהייט, דר. מישעלאוו'ס	16	32
געמישטער	17	33
געמישטער	18	"
געמשטער	19	"
דייטשער	22	34
דיינישער	23	35
ווינער	24	35
וואלדראף	36	39
זומער סאלאד	25	35
טאמייטא	26	36
טאמייטאס נעפילטע	21	34
טאמייטאס נעפילטע	27	36
לעטום מיט טאמייטא	27א	36
לעטום מיט איי	28	36
מערען	29	37
מערען מיט ענדייוו	30	"
סעלערי מיט ראושינקעס	32	38
סעלערי סאלאד	31	37
פעפערס גרינע געפילטע	20	33
פאריזיען	33	38
פיין עפעל	48	44
פרוכט	49	44
פרוכט	50	44
פרוכט	51	45
פרוכט	52	"
קארטאפעל מיט סעלערי	34	38
קאליפלאור	35	39
קארטאפעל סאלאד, רויטער	37	39
קארטאפעל	38	40
קרוט סאלאד, 1	39	"
קרויט סאלאד 2	40	"
קרויט סאלאד 3	41	41
קרויט רויטע	42	42
קאליפארניא	43	"
קעז 1	44	42
קעז 2	45	43
קעז מיט פלוימען	46	43
קעז געפילט גרינע פעפערס	47	43
סיריאל קאווע	451	
זעה געטרענקע		
סאוס		
זע סאלאד דרעסינג		26
" בראטען זופ		140
" פרוכט סאוס		30
" קאסטארד	421	186
" קאסטארד מיט האניק	422	"
סוכערלאך	96	65
סופלעי		66
אליוום	103	67
בעטלאך	100	66
לינזען	99	66

וועגעטארישער קאך־בוך

	נומ.	זייט
ניס בראטען	102	67
מערען	105	67
ספינאטש	108	68
קעז	101	67
קרויט	106	68
קאלפלאור	107	"
שוועמלאך	104	67
סענדוויטשעס פוטער ברויט	329	154
אייער	335	155
בראטען, הויסע אדער קאלטע	337	"
ווינער	339	156
טייטלען מארמעלאד	340	"
ניס פוטער	342	157
ניס	338	155
נארוועגישער	344	157
סאלאד	334	155
עגפלענט	332	154
פינאט פוטער	330	154
פייגען	341	156
קעז	336	155
ראזשינקעס	341	156
רוסישער	343	157
שפינאט און אייער	331	154
שוועמלאך	333	"
עטליכע ווערטער צו דעם לעזער		6
עסיג		6
ענדייוו		10
עגפלענט אייפלאנצע		11,86
פרוכט קאָכען		7
פעפער		6
פריפראַוועס (סיזאנינג)		"
פאַרסלי (פעטרושקע)		10
פאסטערנאק (פארשניפ)		10
פרוכט פלאַנצען		"
פרוכט סאלאד		44
זע סאלאד		
פוטער ברויט. זע סענדוויטשעס		154
פאָרשפייז		
אויסטער פלענט	53	46
אידישער	63א	50
טשאפ סואי	59	48
טאמייטא אויף טאוסט	58	48
מערען געפילטע	56	47
עג־פלענט געבראטענע	60	48
עג פלענט געהאקטע	54	46
קעז און גרינע פעפער פריקאזי	55	"
קרויט געדעמפטע	57	47
קרויט סורפרייז	62	49
קרויט געפילטע	63	50
שוועמלאך געבראטענע	61	49
פאַרפעלאך	94	64
פאַרינאַ ספאָנדזש	97	65
פריפראַוועס פאַר סאָוסען	292	141
פלאדען (פאַי), (זע צוקערגעבעק)		175
לימענע פלאדען	392	175
געפילאכץ	393	"
עפעל פלאדען	394	176
ראזשינקעס	395	"
פלוימען	396	177
טייטלען	398	"
פייגען	399	"
קעז	400	"
קעז	401	178
קאסטארד	402	178
קאסטארד קאקאנאט	403	179
קאסטארד טשאקאלאד	404	179
קארטאפעל	405	179
קירבעס	406	180
בראטוע	407	"
פודינג. (זע צוקער געבעק בעק)		

וועגעטאַרישער קאָך־בוך

	נום.	זייט
טשאָקאָלאַד	408	180
עפּעל	409	181
ווהיטינא	413	183
וואַרעניע	429	188
פלוימען	411	182
פלוימען	412	"
פיין עפּעל	414	183
פאַרינא	373	167
קאָרן	215	102
קאָרן פלייקס	410	181
קאַסטאַרד	415	184
פילאַף	279	137
פילאַף מיט שוועמלאַך	280	137
פילאַף טערקישער	281	138
פּאַמפּקין, זע קירבעס,		
פייגען קאָווע		193
צעלולאָזע		8
ציבעלע		10
צוקער ווערק און געבעק		170
ספּאַנדזש קייק (טאַרט)	379	170
האָניג לעקאַך	380	171
האָניג פּיראָזשקעס	381	"
טאַרט צוויי פּאַכיגער	382	"
טאַרט מיט ראָזשנקעס	383	172
טאַרט געפּילטער	384	"
טאַרט געוויקעלטער	385	173
טאַרט געוויקעלטער	389	174
טאַרט פון פיינעפּל	387	173
טאַרט פון פרוכט	386	173
טאַרט פון פאַרינא	388	174
טייטלען און ניס טאַרט	390	"
ניס בייגעלאַך	397	177
סופלעי קאַסטאַרד	416	184
" טשאָקאָלאַד	417	185
" פלוימען	418	"
סאָוס קאַסטאַרד	421	186
" " מיט האָניג	422	186
פייגען זעמעלאַך	391	175

	נום.	זייט
פלוימען פּירעוושקעס	420	185
פלוימען מיט ניס	419	185
דזשעלי (וואַרעניע)		187
אפּעלסינע	424	187
פלוימען	425	"
פיינעפּל	426	"
וויינטרויבען	427	"
פרוכט און יאַגדעס	428	"
פודינג	429	188
פּאַרקילטע	423	186
קרים האָלאַנדער	430	188
קרים פאַרפראָרענער מאַ־ ראָזשענע	"	188
קרים וואַנילאַ	431	188
" טשאָקאָלאַד	432	189
" ליעמענע	433	189
" אפּעלסינע	434	189
" פיינעפּל	435	"
" יאַגדעס פרישע	436	"
קראַכמאַל		6
קאַרטאָפעל	10	.7
קרויט		10
קאַליפלאָור (בלומען קרויט)		10
קאָהלראַבי		10
קערענדלאַך		10
קאָרן, קוקורוזע		10
קאווין		10
קאַנטאַלאָפּ, דיניע		11
קירבעס, פּומפּקין, סקוואַש		11
קניידלאַך	98	65
קאָטלעטען, זעה בראַטענס		118
אָסטער	249	121
מאַנדלען	244	118
לינזען	245	"
ווינער	246	119
טשעסנאַט	247	120
סעלערי	248	"
האַמבורגער	250	121

וועגעטארישער קאך־בוך

	נום.	זייט
ספינאטש	253	123
סטייק	252	122
שוועמלאך	251	122
קראַקעטען, (זע בראטענס) קראַקעטען		124
בעטלאך	272	134
וועדזשעטייבל	258	126
מערען	264	129
וועדזשייטייבל	259	"
לינזען	261	128
לינזען	262	"
" מיט שוועמלאך	263	129
מאקאראנעם	265	130
ניס	267	131
ניס	270	132
ספינאטש	271	133
פאסטערנאק	266	130
רייז און קעז	254	124
רייז און קעז	255	124
רייז	256	125
רייז מיט ציבעלע	257	"
קענטאקי	269	132
קאשע	273	135
קארטאפעל	275	135
קארטאפעל זיסע	274	"
קאליפלאור	272	133
קעז	276	136

	נום.	זייט
שפרה	260	127
שוועמלאך	268	131
קאַשעס (סיריעלס)		148
האבערגע (אוטמעהל)	315	149
ווייצענע (וואיטינא)	316	149
גאנצע ווייץ	"	"
גריקענע	317	150
הירזשענע	319	150
מאמאליגע (קוקורוזע)	314	149
רייז	310	148
רייז	311	"
רייז מיט ראזשינקעס	312	"
רייז מיט מילך	313	"
קיכעלאך, קוקיס, ביסקוויטס		
וואהל וואיט	466	200
טשאַקאלאד	467	"
פרוכט	468	"
ניס	469	201
ניס	470	"
דזשעלי	471	"
ריבען		10
רוטאבאגא (אזא מין ריב)		10
רעטאך		10
רוסישע דרעסינג (סאוס)	7	29
שאַלעכץ		8
שפינאַט (ספינאטש)		7.10
שפייז קאַרטען (מעניו)		15

לעזט אונזער נייעסטען בוך

געזונט און שפּייז

פון א. ב. מישלאָוו, נ. ד.

אין אבהאנדלונג וועגען געזונט ענטוויקלונג
און נאַטירליכע געזונטע נאַהרונג.

אינהאַלט

די היסטאָרי און עוואָלוציאָן פון דער נאַהרונג וויסענשאַפט.

(פון בוך „געזונט און שפּייז")

פאָררעדע:

די וויכטיגקייט פון דער נאַהרונג און שפּייז פאַרפער־טיקונגסוויסנשאַפט. — דער מאַנגעל פון אַזאַ ליטעראַ־טור אין דער אידישער שפּראַך ---------------------------------- XVII

I קאַפּיטעל:

די נאַהרונגס פראַגע פון דעם עטישען שטאַנדפונקט

דאָס עסען, אַלס אַ וויכטיגער פיזיאָלאָגישער פּראָצעס, וואָס האָט אַ ווייט גרייכנדע ווירקונג, ניט נאָר אויף דער פיזישער ענטוויקלונג און געזונט צושטאַנד פון . . דעם מענשען, נאָר אויך אויף זיין גייסטיגער ענטוויק־לונג און עטישע געפיהלען. — די היסטאָרישע ענטוויק־לונג פון דער שפּייז און נאַהרונג וויסענשאַפט. — דער מענש נישט אַ פלייש־עסענדע, נאָר אַ פרוכט און פלאַנצען עסנדע באַשעפעניש. — פלייש איז ניט אַ נאַ־טירליכע און געזונטע שפּייז פאַר דעם מענשען, נאָר איין אומנאַטירליכע און שעדליכע שפּייז, ניט קיין נויט־ווענדיגקייט, נאָר אַ שלעכטע געוואוינהייט. — די היסטאָרישע ענטוויקלונג פון דער וועגעטאַרישער אידעיע אין די געדאַנקען פון די גרעסטע דענקער און וויסנשאַפטליכע, זייט די ערשטע טריט פון ציוויליזאַ־ציע. — וועגעטאַרישע שפּייזען אַלס נאַטירליכע, נאַהר־האַפטיגע, ריינע און געזונטע שפּייז פאַר דעם מענשען. די גוטע ווירקונג פון נאַטירליכע וועגעטאַרישע שפּיי־

זען. אף דער גייסטיגער ענטוויקלונג פון דעם מענשען. די געזעצגעבער פון רעליגיאָן, די גרעסטע דענקער און פילאָזאָפען פון די קלאַסישע צייטען, די גרויסע דענקער און וויסנשאַפטלייטע פון אונזערע צייטען: — אלס געגנער פון שלאַכטען און פלייש עסען. — דער מענטש איז דאָס, וואָס ער עסט; ריינע נאַטירליכע שפייזען ענטוויקלען עדעלע ערהאַבענע געפיהלען, בלוטיגע אויפרייצענדע שפייזען, ענטוויקלען גרויזאַמע טיערישע געפיהלען. — די ענטוויקלונג פון דעם פערלאַנג פון שלאַכטען אומשולדיגע באַשעפענישען פאַר פאַרגעניגען און צייט פאַרווייַלונג; יאַגד און אַנדערע בלוטיגע ספאָרטען. — ברוטאַלע, גרויזאַמע געפיהלען צו די נידעריקערע באַשעפענישען וועמעס לעבען מען רויבט אוועק כדי צו עסען זייער פלייש, טראָגען זיך גרינג אריבער אויף מענשען. — ברוטאַלע טהאַטען, גרויזאַמקייט און מערדערייען, אַלס רעזולטאַט פון אויפרייצענדע בלוטיגע פלייש שפּייזען. — די געוואוינהייט פון פלייש עסען, אַלס אַ היסטאָרישער צופאַל. — די עקעלהאַפטע ערשיינונג פון עסען די טויטע קערפּערס פון אומשולדיגע באַשעפענישןע, און די גרויזאַמקייט פון דעם פּראָצעס פון שלאַכטען. — פלייש אַלס אַ שפּייז, איז ניט נאַטירליך, ניט גענוג נאַהרהאַפטיג און שעדליך פאַר דעם געזונט. — די שעדליכע ווירקונג פון פלייש שפּייזען אַף די פיזישע און גייסטיגע ענטוויקלונג פון קינדער 33

II קאַפּיטעל:

די נאַהרונגס פראַגע פון דעם וויסנשאַפטליכען שטאַנדפּונקט.

דאָס עסען נישט בלויז אַ פיזישער אַקט — צוליב פאַרגעניגען; נאָר אַ וויכטיגער פיזיאָלאָגישער פּראָצעס אויפצוהאַלטען די לעבענס פונקציאָנען פון דעם

קערפּער אין אַ נאָרמאַלען געזונטען צושטאַנד. — שפּייז אַלס אַ קוואַל פון געוויסע כעמישע צענויפשטעלונגען אין איין אָרגאַנישע פאָרמע, אין וועלכע דער קערפּער נויטיגט זיך. — די ווירקונג פון שפּייזען אויף דעם געזונט צושטאַנד פון דעם מענשען. — די שעדליכע ווירקונג פון ניט ריכטיג צענויפגעמישטע און ניט באַלאַנסירטע שפּייזען. — ריכטיגע שפּייזען אַ קוואַל פון געזונט און קראַפט, ניט ריכטיגע שפּייזען, איין אורזאַכע פון קראַנקהייט און לײַדען 44

III קאַפּיטעל:

די פונקציאָנען פון דעם קערפּער און דער נאַהרונגס פּראָצעס

איין אַלגעמיינער באַגריף וועגען דעם אויפבויאונג, צוזאַמענשטעלונג און פונקציאָנען פון דעם קערפּער. די כעמישע עלעמענטען און זייער צוזאַמענשטעלונג. די בלוט שטראָם און די פערמיטלונג און אַרויספיהרונג קראַפט. — די אַרויספיהרונג און אַסימילירונג אָרגאַנען. — דער נאָרמאַלער פּראָצעס פון אומבייט. — דער פּראָצעס פון מעטאַבאַליזם. — דער פאַרלוסט פון געוויסע עלעמענטען און כעמישע צוזאַמעשטעלונגען דורך דעם פּראָצעס פון אומבייט אין דעם קערפּער. — די אויפגאַבע פון שפּייז אין דעם נאַהרונגס פּראָצעס. שפּייז דער איינציגער מיטעל צו אַריינברענגען די נויטיגע כעמישע צוזאַמענשטעלונגען אויף צו פאַרפּילען דעם פאַרלוסט אין דעם קערפּער. — די אייגענשאַפטען און כעמישע קאָמפּאָזיציאָנען פון שפּייזען; פּראָטעין, קאַרבאָ־הײדרייטס, פעטס, מינעראַל זאַלצען, וויטאַמינס, צעלולאָזע און וואַסער. — די נאַהרונגס קראַפט, פערמיטלונג און אָפּפיהרונגס אייגענשאַפטען פון וועגעטאַרישע שפּייזען. — נאַטירליכע שפּייזען

ריכטיג צוזאמענגעשטעלט און וויסענשאפטליך באלאנסירט, זייער וויכטיגקייט פאר דעם געזונט. 46

IV קאפיטעל:

וועלכע זיינען די ריכטיגע שפייזען פאר דעם מענשען.

וועלכע זיינען די נאטירליכע און געזונטע שפייזען פאר דעם מענשען; פלייש און פיש, אדער די נאטירליכע וועגעטארישע שפייזען? — פלייש און פיש ניט א נויטווענדיגקייט, נאר א שלעכטע געוואוינהייט. — די ענטוויקלונג פון דער שפייז און נארונג־וויסענשאפט. דער פלאץ פון דעם מענשען אין דער וועלט פאמיליע. — דער מענש ניט קיין פלייש עסענדע (קארניוואריום) באשעפעניש. — די וויכטיגע פאקטען פון דער פארגלייכונגס אנאטאמיע. — די אונטערזוכונגען פון די גרעסטע נאטורפארשער, אנאטאמיסטען און אנדערע וויסענשאפט לייטע. — די אנאטאמישע אויפבויאונג און פיזיאלאגישע פונקציאנען פון דעם מענשענס קערפער. — דער מענש אלס א פרוכט און פלאנצען עסענדע באשעפעניש. 50

V קאפיטעל:

די שעדליכע ווירקונג פון פלייש עסען.

פלייש און פיש איין אויפרייצענדע און ניט נאטירליכע שפייז פאר דעם מענשען. — דער אינהאלט פון אפפאל פראדוקטען פון דעם נארמאלען לעבענס פראצעס, דעם פראצעס פון מעטאבאליזם אין דאס פלייש פון דער געשלאכטעטער באשעפעניש. — דאס פארגרעסערטע אינהאלט פון גיפטיגע אפפאל פראדוקטען און טאקסינס אין דאס פלייש אלס רעזולטאט פון שרעק, צארן, אדער קראנקהייט בעפאר און דורך דעם פראצעס פון

שלאכטען. — די פארמעהרונג פון דיזע גיפטיגע שטאפען אין דאס פלייש דורך דעם פראצעס פון פאנאנדערפאל און צעשטערונג (פארפוילונג), וועלכער הויבט זיך אן גלייך נאך דעם שלאכטען, אלס רעזולטאט פון טהעטיגקייט פון געוויסע גיפטיגע באקטעריעס. — דער פארדייאונג אפפאל פון פלייש שפייזען אלס פאסיגער באדען צוליב ענטוויקלונג און טעטיגקייט פון געוויסע גיפטיגע באצילען אין דעם ארויספירונגס קאנאל (קאלאן), איבערהויפט ווען דער אפפאל פארליגט זיך אין דעם פארדייאונגס קאנאל, ווי עס איז דער פאל אין פארשטאפונג. — די שעדליכע ווירקונג פון די טאקסינס און אפפאל פראדוקטען פון פלייש אויף דעם מענשענס קערפער. — הויכע בלוט דרוק אלס א נאכפאלגע פון פלייש עסען. — סטאטיסטישע פאקטען, עקספערימענטען און אונטערזוכונגען. — אוטאאינטאקסיקיישאן (זעלבסט פארגיפטונג) א נאכפאלגע פון פלייש שפייזען און איין אנהויב פון פילע קראנקהייטען. — הארץ און ניהרען קראנקהייט. — לעבער און מאגען קראנקהייט, וואונדען (אלסער) און ראק (קאנסער) אין מאגען אלס רעזולטאט פון פלייש עסען. 54

VI קאפיטעל:

די וועגעטארישע שפייזען.

די וועגעטארישע שפייזען אלס א נאטירליכע און געזונטע נאהרונג פאר דעם מענשען. — ביא־כעמישע אויספארשונגען און אונטערזוכונגען פון וועלט באוואוסטע אוטאריטעטען אין דער היילונג און נאהרונג וויסענשאפט. — די נאהרונג ווערט און די בלוט אויפבויאונג קראפט פון די וועגעטארישע שפייזען. — די אפפירונג און היילונג קראפט, די פארמיטלונג און ארויספירונג אייגענשאפטען פון די וועגעטארישע שפיי־

זען. — וויכטיגע פאקטען וועגען די נאטירליכע וועגע־
טארישע שפייזען. 63

קאפיטעל VII:

וועלכע זיינען די נאטירליכע שפייזען פאר דעם מענשען?

די נאטירליכע שפייזען פאר אלע באשעפענישען.
די קארניוואריום (פלייש עסענדע), הערביוואריום
(גראז עסענדע), פרודזשיוואריום (פרוכט עסענדע) און
אמניווואריום (אלעם עסענדע) באשעפענישען. — די
נייגונג פון אלע באשעפענישען צו די שפייזען צו
וועלכע זיי זיינען צוגעפאסט פון דער נאטור. — דער
מענש — א פרוכט און פלאנצן עסענדע באשעפעניש,
צו וועלכער שפייז ער איז צוגעפאסט פון דער נאטור.
די נאטירליכע נייגונג צו פרוכט און פלאנצען, —
פלייש שפייזען ניט צוציהענד, בלויז א געוואוינהייט. 66

קאפיטעל VIII:

וואס די וועלט קריג האט אונז געלערענט וועגען די וועגעטארישע שפייזען

דער מאנגעל אין פראטעין און פעט־ענטהאלטנדע
פלייש שפייזען. — הונגער און אונטערנאהרונג אין די
מעהרסטע טיילען פון אייראפא, צוליב דעם מאנגעל
אין פלייש שפייזען. — שפייז־איינשפארונג אין אמע־
ריקא, כדי צו פראדוצירען פראטעין און פעט־ענט־
האלטענדע חזיר־פלייש, פאר די הונגערנדע פעלקער
פון אייראפא. — די וועגעטארישע דיעטע אין דענ־
מארק. — איינפאכע געזונטע שפייזען; גאנצע ווייץ־
ברויט, פלוימען זאפט, קארטאפעל, מילך און קלייען.
דער גוטער געזונט־צושטאנד פון דאס דאנישע פאלק
אלס רעזולטאט פון דער גוטער ווירקונג פון די איינ־

פאכע ביליגע אבער נאהרהאפטיגע און געזונטע וועגע־טארישע שפייזען. — קלייען אלס א הויך־נאהרהאפטיגע הויפט טייל פון דער איינפאכער דיעטע. — די אינטערעסאנטע אונטערזוכונגען און עקספערימענטען וועגען דיזע שפייזען. 68

קאפיטעל: X I

די ווירקונג פון שפייז אף דער פיזישער און גייסטיגער ענטוויקלונג.

די היסטארי פון נאציאנען, די ווירקונג פון שפייזען אויף זייער ענטוויקלונג. — היסטארישע פאקטען. — פלייש־עסענדע, רייז און פלאנצען עסענדע פעלקער, זייער פארמעהרונג און געזונט צושטאנד. — די פארמעהרונג פון קראנקהייט פראפארציאנעל מיט דאס פארגרעסערונג פון פלייש געברויך. — די פילע אונטערזוכונגען וועגען די ווירקונג פון וועגעטארישע שפייזען אויף קראפט ענטוויקלונג און ערטרעגונג. — די קרעפטיגסטע און לאנג־לעבענדע טהירע זיינען די, וועלכע שפייזען זיך און לעבען אויף גראז, פרוכט און פלאנצען. — פלייש שפייזען ניט נאטירליך און אומגעזונט פאר דעם מענשען. — די שעדליכע ווירקונג פון ניט נאטירליכע, ראפינירטע און דעוויטאליזירטע שפייזען אויף דעם געזונט־צושטאנד פון דער באפעלקערונג. — אינטערעסאנטע רעפארטען פון די רעגירונג אנשטאלטען דורך דער צייט פון דער וועלט קריג, וועגען דעם געזונט צושטאנד פון דער באפעלקערונג. — דער שלעכטער געזונט צושטאנד פון שוהל קינדער אין אלע טיילען פון די פאראייניגטע שטאטען, אלס רעזולטאט פון שלעכטע נאהרונג און אומגעזונטע שפייזען. — די וויכטיגקייט פון פרישע פרוכט און גרינסען פאר דאס געזונט און פיזישער ענטוויקלונג, — פאר קינדער און ערוואקסענע. — סטאטיסטישע פאקטען וועגען אוים

גאַבע אויף אומגעזונטע שפּייזן, געטרענקע, טאַבאַק און אַנדערע קראַנקהייט פאַראורזאַכענדע פאַרגעניגענס אין די פאַראייניגטע שטאַטן. — שלעכטער געזונט צו־שטאַנד אַלס רעזולטאַט פון ניט ריכטיקע נאַהרונג און אומגעזונטע געוואוינהייטען. 71

קאַפּיטעל : X

די עקאָנאָמישע פראַגע פון דעם נאַהרונגס פּראָצעס

דאָס הויכע קאָסט פון דאָס לעבענסמיטעל. — פלייש שפּייזן אַ קאָסטבאַרע נאַהרונג מיטעל. — דער אינ־האַלט פון נאַהרונגס סטאָפען אין פאַרגלייך מיט דעם פּרייז. — די נאַהרונג שטאָפען, זייער ווערט אין קאַ־לאָרים און וויפיל מען דאַרף געברויכען פאַר ריכטיגע נאַהרונג. — פלייש אַ פּראָטעין ענטהאַלטענדע שפּייז. פּראָטעין ענטהאַלטענדע שפּייזען אין פאַרגלייך מיט פלייש, און איינע מיט די אַנדערע און זייער נאַהרונגס ווערטה אין קאַלאָרים. — פאַרגלייכונגס טאַבעלע נומ. 1. די נאַהרונגס ווערט פון קעז אַלס אַ ביליגע פּראָטעאין ענטהאַלטענדע שפּייז. — די הויכע נאַהרונגס ווערט פון ניס, סאָי־בעבלאַך, אַרבעס, בעבלאַך און פּינאַטס, אין פאַרגלייך צו פלייש, זייער ווערט אין קאַלאָרים און פּראָטעין אינהאַלט. — די הויכע קאָסט פון פלייש־פּראָדוקציאָן. — די פאַרלוסט פון שפּייזען אין פלייש פּראָדוצירונג. — סטאַטיסטישע פאַקטען. — אינטערעסאַנטע פאַרגלייכונגס אַנאַליזען וועגען דער נאַהרונגס ווערט פון געוויסע שפּייזען. — פאַרגלייכונגס טאַבעלע נומ. 2. — דער אינהאַלט פון נאַהרונגס שטאָפען אין די הויבט שפּייזען, זייער ווערט אין קאַ־לאָרים און וויפיל מען דאַרף אויף צו אַרויסקריגען דעם מאַקסימום פּראָטעין, פאַר טעגליכען געברויך. 81

XI קאפיטעל:

די אייגענשאפטען פון שפייזען.

די וויכטיקייט פון נאטירליכע און ריכטיג באלאנסירטע שפייזען אין דעם נאהרונגס פראצעס. — דאס ריכטיגע צעגויפמישונג פון שפייזען. — ניט נאטירליכע קאנצענטרירטע, דעוויטאליזירטע, שארפע און אויפרייצענדע שפייזען שעדליך פאר דעם געזונט. — שפייזען וואס קענען צענויפגעמישט ווערען און שפייזען וואס איז ניט ראטזאם צענויפמישען אין איינעם. 90

XII קאפיטעל:

די נאהרונגס פרינציפלען פון שפייזען.

וואס די שפייזען דארפען ענטהאלטען אום צו זיין נאהרהאפטיג. די נאהרונגס פרינציפלען פון שפייזען ;..פראטעין. פעט, קארבאהיידרייטס, מינעראל זאלצען, וויטאמינס, צעלולאזע און וואסער. — ריכטיגע צענויפמישונג פון שפייזען וויכטיג פאר דעם געזונט. 93

XIII קאפיטעל:

די איינטיילונג פון שפייזען נאך זייער נאהרונגס אינהאלט.

קראכמאל, צוקער (קארבאהיידרייטס), פראטעין, פעט, מינעראל זאלצען, וויטאמינס און צעלולאזע ענטהאלטענדע שפייזען. 95

XIV קאפיטעל:

די כעמישע רעאקציע פון די שפייזען

שפייזען וואס שאפען זויערקייט אין דעם קערפער, און שפייזען וואס שאפען אלקאלי, די געגענשאפט פון

זויערקייט און פארמיטלען די זויערקייט אין דעם סיס־טעם. — די כעמישע רעאקציע און די פארמיטלונגס קראפט פון דאס בלוט. — זויערס אין דעם סיסטעם אלס איין אפפאל פראדוקט פון דעם פראצעס פון אומבייט (מעטאבאליזם), אין דעם סיסטעם און אלס א נאכפאלג פון ניט ריכטיגע שפייזען. — זויערס אין דעם סיסטעם אלס איין אנהייב פון קראנקהייט. — טאבעלע נומ. 3, הויפט שפייזען אין פארגלייך איינע מיט די אנדערע, און וואס זיי שאפען אין דעם קער־פער. 97

XV קאפיטעל:

געזונט און נאהרונג

די וויכטיקייט פון דעם נאהרונגס פראצעס. — דאס עסען ניט דער איינציקער פאקטאר אויף צו אויפ־האלטען געזונט און לעבען. — פרישע לופט און זונ־שיין הויפט וויכטיג פאר דעם געזונט. — נאטירליכע שפייזען — פרוכט און פלאנצען, זייגען אין זיך אריין די אלע קראפטען פון דער נאטור, און ברייגגען זיי אריין אין דעם קערפער אלס לעבעדיקע שפייז. — די ראדיא אקטיווע אייגנשאפטען פון די נאטירליכע וועג־געטארישע שפייזען אלס א הויפט פאקטאר אויף צו ענטוויקלען דאס געזונט. — דאס נאהרונג פראצעס און די פארדייאונגס קראפט. — די שעדליכע ווירקונג פון איבערעסען. — פעט אלס רעזולטאט פון איבערנאה־רונג און צופיל עסען. — פעט איינע פון די הויפט אורזאכען פון פילע קראנקהייטען. 99

XVI קאפיטעל:

אום צו זיין געזונט.

וויכטיגע רעגעלען פאר געזונט ענטוויקלונג. — דאס עסען — וואס, ווען און וויפיל. — די וויכטיקייט פון

רויע שפייזען אין דעם נאהרונגס פראצעס. — וואסער נויטיג פארן געזונט. — דאס שעדליכע ווירקונג פון קאווע, טיי, ביר, שנאפס און טאבאק. — פיזישע איבונ־גען און פיזישע ענטוויקלונג וויכטיג פאר דעם געזונט. זון־בעדער, לופט און שפריץ־בעדער אלס קרעפטיקונגס מיטלען. — שלאף, פרישע לופט, זונשיין, נארמאלער לעבען און נאטירליכע געזונטע שפייזען, די הויפט מיטלען צו ענטוויקלען געזונט און קראפט און צו פאר־לענגערען דאס לעבען. 107

קאפיטעל XVII:

וויפיל נאהרונג דער מענש דארף האבען.

דאס צוזאמענבונד פון שפייז באדערפעניש מיט דער נארמאלער וואג און פיזישע טעטיגקייט פון דעם מענ־שען. — די נאהרונגס ווערט פון שפייזען און זייער ווערט אין קאלארים. — די צאהל קאלארים אין א נארמאלע דיעטע פאר יעדען נאהרונגס פרינציפאל באַ־זונדער, נאך דעם וואוקס און נארמאלער וואג פון דעם מענטשען. 112

טאבעלע נומ. 4 פאר דער נארמאלער וואג פאר מענער 114

טאבעלע נומ. 5 פאר דער נארמאלער וואג פאר פרויען 115

טאבעלע נומ. 6 פאר דער נארמאלער וואג און צאהל קאלארים וויפיל מען דארף טעגלאך אין א נארמאלער דיעטע פאר מענער און פרויען 116

טאבעלע נומ. 7 פאר דער הויך און וואג און צאהל קא־לארים וויפיל מען דארף אין א נארמאלער דיעטע פאר קינדער 117

טאבעלע נומ. 8. די נאהרונגס ווערט פון איין אונץ שפייז אין קאלארים, פאר יעדען נאהרונגס פרינציפאל באזונדער און די צאהל קאלארים אין א נארמאלער פארציע, ווי אויך דער אינהאלט פון די וויכטיגע מי־

נערால זאלצען אין די הויפט שפייזען און געטרענקע 118
טאבעלע נומ. 9. שפייזען וועלכע זיינען רייך אין אייזען 132
טאבעלע נומ. 10. שפייזען וועלכע זיינען רייך אין פעטס 132
טאבעלע נומ. 11. שפייזען רייך אין פראטעין 132
טאבעלע נומ. 12. — שפייזען קלאסיפיצירטע נאך זייער קראכמאל און צוקער אינהאלט פאר ליידענדע פון צוקער קראנקהייט (דיאבעטעז) 133

קאפיטעל XVIII :

דאס עסען אין פאל פון קראנקהייט.

דאס געזונט צושטאנד פון דעם מענטשען וועגדעט זיך אן די שפייזען וועלכע ער עסט. — שפייזען אלס בוי מאטעריאל פאר דעם קערפער. — די וויכטיגקייט פון פאסיגע שפייזען אין פאל פון קראנקהייט. — ריכטיגע שפייזען העלפען צו באזיגען די קראנקהייט, גיט ריכטיגע שפייזען פארגרעסערען די קראנקהייט, און פאר־אורזאכען קאמפליצירונגען. 134

קאפיטעל XIX :

כראנישע קראנקהייטען.

די אורזאכע און סימפטאמען פון קראנקהייט. — דאס עסען אלס א הויפט מיטעל צו קורירען קראנקהייט. — פאסיגע שפייזען פאר געוויסע קראנקהייטען. 135

קאפיטעל XX :

אנשטעקענדע פיבער קראנקהייטען.

פארקילונגען, די גריפ אינפלוענצע א. ז. וו. — די אורזאכען און סימפטאמען. — פאסיגע שפייזען אלס א

געזונט און שפּייז

וויכטיגער הילפס־מיטעל צו באַזיגען די קראַנקהייט און פאַרהיטען פון קאָמפּליצירונגען. 137

XXI קאַפּיטעל:
אונטערנאַהרונג (מאַגערקייט). 141

XXII קאַפּיטעל:
בלוט אַרמוטה. 142

XXIII קאַפּיטעל:
גאַל שטיינער. 144

XXIV קאַפּיטעל:
הויט קראַנקהייטען 145

XXV קאַפּיטעל:
מאַגען קראַנקהייטען 147

XXVI קאַפּיטעל:
פאַרשטאָפּונג (קאָנסטיפּיישאָן) 149

XXVII קאַפּיטעל:
נירען קראַנקהייט 151

XXVIII קאַפּיטעל:
נערוועץ קראַנקהייט 153

XXIX קאַפּיטעל:
פעט פאַרמינדערונג (רעדוצירונג) 154

XXX קאַפּיטעל:
צוקער קראַנקהייט 156

XXXI קאַפּיטעל:
ראומאַטיזם 158

XXXII קאַפּיטעל:
הויכע בלוט דרוק 160

געזונט און שפּייז

קאַפּיטעל XXXIII:

געזונט אויפבויאונגס שפּייזען 161
שפּייז קאַרטע נומ. 1. סיסטעם אפּריינגונגס שפּייזען 161
שפּייז קאַרטע נומ. 2־3. אין פאַל פון מאַגען־קראַנק־
הייט .... 163־165
שפּייז קאַרטע נומ. 4. אנטי־טאַקסין שפּייזען 168
שפּייז קאַרטע נומ. 5. פאַר צוקער קראַנקהייט 170
שפּייזען פּאַסיגע אין צוקער קראַנקהייט 174
שפּייז קאַרטע נומ. 6. פעט רעדוצירענדע שפּייזען 175
שפּייז קאַרטע נ׳ 7. אויפבויאונג שפּייזען פאַר מאַגערע 178
שפּייז קאַרטע נומ. 8. בלוט שאַפונגס שפּייזען 180
שפּייז קאַרטע נומ. 9. פרוכט זאַפט נאַהרונג 181
שפּייז קאַרטע נומ. 10 182
שפּייז קאַרטע נומ. 11. פליסיגע שפּייזען 182
שפּייז קאַרטע נומ. 12. האַלב געדיכטע שפּייזען .... „

קאַפּיטעל XXXIV:

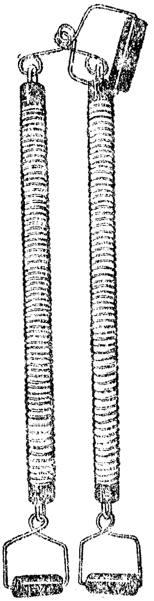
פיזישע איבונגען (גימנאַסטיקע)

פיזישע איבונג אַלס אַ הילפסרייבע מיטעל אויף צו פאַרמיידען און קאַרעקטירען געוויסע אומאַרדנונגען אין דעם קערפּער. — אַ ווירקזאַמע מיטעל אויף צו ענט־וויקלען דאַס געזונט און אויפהאַלטען דעם קערפּער יונג און קרעפטיג. — וויכטיג פאַר יונגע ווי אויך פאַר עלטערע מענשען. איבערהויפּט פאַר די, וועמעס באַ־שעפטיגונג רופט ניט אַרויס קיין פיזישע טעטיקייט. — ווירקזאַם און הילפסרייך אין פעט רעדוצירונג 183

„הערקולעס“ עקסערסייזער

3

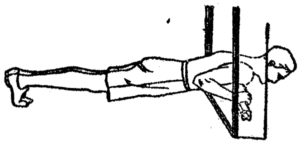
געמאַכט פון די בעסטע שטאָל און וויסענשאַפטליך אויסגערע־כענט צו געבען אַ געוויסע אנ־שטריינגונג, זייער אַ וויכטיגער הילפס מיטעל אויף צו ענטוויקלען די מוסקולען פון די אַרמס. די ברוסט, בויך און רוקען. ווי אויך די אונטערשטע טייל פון דעם קערפער. עס איז זייער הילפסרייך אין פילע אומאָרדנונגען, איבערהויפט אין פערדייאונגס אומאָרדנונגען און פעט רע־דוצירונג. עס ווערט אַרויסגעשיקט מיט פולע אונטערריכטונג און באַשרייבונג.



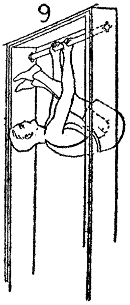
פרייז — — — $2.00

גימנאַסטיק שטאַנג

איז געפונען געוואָרען זייער הילפסרייך און ווירקזאם אין קאָרעקטירונג געוויסע אומאָרדנונ־גען, פיזישע אויסבעסערונגען און געזונט ענט־וויקלונג. עס שטעלט זיך אריין אין אַ טיר ראַמע, און נעמט זיך אַרויס, ווען מען נוצט עס ניט. ווערט אַרויסגעשיקט מיט פולע אונטערריכטונגען און באַ־שרייבונג. גאַראַנטירט ביי די American Health Society



9



פרייז — — $3.00

באַשטעלונגען שיקט צו:

THE BETTER HEALTH AND
Correct Eating Institute

6 West 28th St. New York City

The Better Health & Correct Eating Institute

האָט דעם צוועק צו פאַרשפּרייטען דעם
וועגעטאַרישען געדאַנק, די וויסענשאַפט
פון ראַציאָנאַלען לעבען, געזונט ענט־
וויקלונג און ריכטיגע נאַהרונג: דורך
דער אויסגאַבע פון ביכער, בעריכטען און
לעקציעס—אין אידיש און ענגליש, וועגען
די וויכטיגע פראַגען פון פיזישע ענטוויק־
לונג, געזונטע נאַהרונג, און פערפערטי־
קונג פון נאַטירליכע געזונטע וועגעטאַרי־
שע שפּייזען, נאָך די לעצטע — נייעסטע
וויסענשאַפטליכע מעטאָדען.

אין די בעריכטען וועלכע וועלען אַרויס־
געשיקט ווערען צו אונזערע מיטגלידער
וועט געגעבען ווערען אַלעם נייעסטע פון
דער וויסענשאַפט וועגען געזונט ענט־
וויקלונג, ריכטיגע נאַהרונג, שפּייז פאַר־
פערטיקונג און וויסענשאַפטליכע הויז־
ווירטשאַפט, ווי אויך ענטפערען אויף
פראַגען וועלכע אינטערעסירען אונזערע
לעזער און נאָכפאָלגער וועגען דיזע וויכ־
טיגע וויסענשאַפטען.

ווערט אַ מיטגליעד פון דעם אינסטיטוט
און האָט די פולע נוצען פון אונזער ווי־
סענשאַפטליכע טעטיקייט.

איינצאָהלונג 2 דאָלאַר אַ יאָהר

The Better Health & Correct Eating Institute

6 West 28th Street **New York City**

The Better Health and Correct Eating Institute

Has for its purpose the spreading of the vegetarian idea, the knowledge of rational living and correct nutrition, through the publication of

Health and Diet Books

special bulletins and lectures about the important questions of health culture, correct eating and preparation of natural vegetarian, health foods.

The bulletins will contain all the latest information about health culture, proper nutrition, food preparation, domestic science and answers to questions of interest to our readers and followers, which will be mailed free to our members.

Become a member of the Institute and derive the full benefit of our activties.

Membership $2.00 per year

The Better Health & Correct Eating Institute

6 WEST 28th STREET NEW YORK CITY

HEALTH FOODS

For your table and kitchen

Whole Wheat Products, Whole Grain, Cereals and Flakes, Glutten Bread, Biscuits and other diabetic foods. Sanitarium Bran, Bran Biscuits and Flakes. Nuts of all kinds, Nut-butters, Almond and Peanut Butter unroasted, highest quality. Best Imported Olive Oil, Olives and Dried Mushrooms. Dried Fruits, highest quality. Black Mission Figs, Dates and Raisins.

Nutolin, Nutose and Protose

Vegetable meats of excellent taste and quality and easily digestible.

SAVITA & VEGEX, a vegetable extract of a high nutritive value and excellent taste for soups and gravies.

And all other health foods and food products. Write for our price list.

The Better Health and Correct Eating Institute

Health Food Extension Department

6 W. 28th St. New York

FOR YOUR HEALTH

The best books on the subjects of Natural Living, Health Culture, Health Preservation, Prevention and Treatment of Disease, by natural methods,Healthful and Proper Nutrition, Food Preparation and Domestic Science. Vegetarian Cook Books carefully selected and approved by our authoritative experts.

Write for our price list.

The Better Health and Correct Eating Institute

Health Food Extension Department

6 W. 28th St. New York

THE
ORIGINAL
PIONEER

WHOLE WHEAT BREAD

Lust's Whole Wheat Bread

BAKERY in the United States

Established since 1901 ...

Ask us for complete List of Breads, Biscuits, Noodles, Zwieback, Whole Wheat, Flour, Spaghetti, Pies and Muffins, all made of the original 100% Whole Wheat Flour. "Shipped anywhere."

Also the originators of the famous **Lust's Natural Unroasted Peanut Butter.**

Our Whole Wheat Ideas conform strictly with those of the Schildkraut Vegetarian Health Food and Restaurant Service. **Ask for free literature.**

"A Spotlessly Clean Baking Institution."

מיר זיינען די ארויסברייגגער און פיאָנערען פון די **וואָהל ווהיט** (גאַנצע ווייץ מעהל) **ברויט און אַנדערע געבעק,** ווי אויך די נאַטירליכע ניט צוגעבראָטענע **ניס פוטער פון פינאַטס.**

אונזערע וויסענשאַפטליכע מעטאָדען וועגען די נאַהרונגס ווערטה פון נאַטירלאַכע שפייזען, זיינען לויט די מעטאָדען וועלכע זיינען אַנגענומען אין **שילדקרויט'ס וועגעטאַרישע רעסטאָראַנען,** וואָס איז אַפּרואווד ביי דעם „בעטער העלטה און קאָרעקט איטינג אינסטיטוט"

שרייבט צו אונז פאַר א קאַמפּליט ליסט פון אונזערע 100% וואָהל ווהיט פּראָדוקטען :

Lust's Halth Food Bakry, Inc.

309-311 EAST 56th ST., NEW YORK, N. Y., U. S. A.

פראָטאָז

פראָטאָז איז אַ וועגעטאַרישע שפּייז, וויסענשאַפטליך צונויפגע־שטעלט און ריכטיג באַלאַנסירט. עס האָט דעם אויסזעהן און טעם פון פלייש. — נאָר עס איז פיעל געשמאַקער, נאַהרהאַפטיגער, גרינ־גער צו פאַרדייען און האָט ניט די שעדליכע אייגענשאַפטן און ווירקונג וועלכע פלייש האָט.

עס פאַרנעהמט דעם פּלאַץ פון פלייש — איז אַלע הינזיכטען, נאָר עס איז פיעל בעסער, און ווערט רעקאָמענדירט און געברויכט אין וועגע־טאַרישע היימען, ווי אויך אין אַלע וועגעטאַרישע רעסטאָראַנען און האָטעלען.

סאַוויטאַ

סאַוויטאַ איז אַ נאַהרהאַפטיגער וועדזשעטייבעל עקסטראַקט, וועלכער גיט צו דעם טעם פון פלייש — צו זופּ, סאָוס, אָדער בראָטען־זופּ, פאַר וועלכען צוועק מען נוצט עס.

פּראָטאָז סטייק אָדער בראָטען — מיט סאַווי־טאַ סאָוס אָדער בראָטען־זופּ, איז זעהר געשמאַק און נאַרהאַפטיג, און קאָן צוגעגרייט ווערען אין פילע וועגען.

שרייבט צו אונז פאַר פאַרפערטיגונגס באַ־שרייבונג, (רעסיפּים) סעמפּעלס און פּרייזען.

THE BATTLE CREEK
FOOD COMPANY
Department No. 100
Battle Creek, Michigan

נאַטירליכע געזונטהייט שפּייזען

פאַר אייער טיש און קיך.

וואָהל ווהיט קרעקערס, ביסקוויטס, סוכערלאָד און געזונטהייט־ברויט.

קלייען קראַקערס, ביסקוויט און פלייקס.

אוטמעהל קראַקערס, ביסקוויטס און פלייקס.

גלוטאַן קראַקערס, ביסקוויטס און ברויט.

גאַנצע זאַמען — גרייפּלאַר, פליעקס און סיריאַלס.

סאַי בינז, ליימאַ בינז, לענטילס (לינזען), גאַנצע ווייץ, נאַטירליכע רייז און קוקורוזע.

גאַנצע ווייץ סיריאַל — פאַרטיג צו עסען.

דעקסטרינירטע שפּייזען און סיריאַלס, — פאַר שוואַכע און לייַדענדע פון אומפאַרדייאונג.

אַפּפּירונגס שפּייזען : — קלייען און פייגען פלייקס, סאַניטאַריום קלייען און קלייען ביסקוויטס.

דיאַבעטיק שפּייזען, ברויט און ביסקוויטס.

ניס, — גאַנצע און אויסגעשיילטע ; — פינאַטס, פיגנאַליאַ, וועלשענע, פילבערטס, פעקאַנס, בראַזיליאַן, טשעסנאַטס און מאַנדלען.

ניס פּוטער, פון מאַנדלען און פינאַטס, רויע און צוגעבראַטענע.

האָניק, מאַלץ, מייפּעל סירופּ און צוקער ריינסטע, העכסטע קוואַליטי.

בוימעל בעסטער, אימפּאָרטירטער, אַליווס—צייטיגע קאַליפאָרניאַ, און מאַסלינעס — געזאַלצענע.

שוועמלאַך געטריקענטע, בעסטע אימפּאָרטירטע.

סעלערי זאַלץ, ציבעלע זאַלץ, סוויט מאַרדזאַראַם, זיסע פּאַפּריקען און ווערדזשעטייבעל זעלאַטין.

נאַטירליכע פרוכט געטריקענטע.

פייגען — שוואַרצע, קאַליפאָרניאַ מישיאָן, טייטלען — פאַרד און סמירנאַ, ראָזשינקעס העכסטע קוואַליטי.

פרוכט זאפט, אהן צוקער: — וויינטרויבען זאפט, וויי־סער און רויטער, (בעסער פון וויין), ליים און לימענע זאפט.
פרוכט קאנפעקטען און מארמעלאדען, — פון פייגען, טייטלען, פלוימען און קאקא־ניס מיט ריינעם האָ־ניג, די געזונדסטע זיסקייט אין דער נאטור.

ספעציאלע וועגעטארישע שפייזען.
נוטאָלין, נאטאָז און פראָטאָז

געשמאקער פון פלייש, נאהרהאפטיגער, גרינגער צו פערדייען און פארטיג צום עסען.

סאָווימאָ און וועדזועקס

וועדזשעטייבעל עקסטראקטען צוליעב זופ, סאָוסען און בראָטען זופ, זעהר געשמאק, נאהרהאפטיג און גוט פאר דעם געזונט.

געזונדהייט געטרייינקע: — מאלטעד ניס, מאל־טעד מילך — פליין און טשאָקאלאד, געזונדהייט קאקא, פייגען קאווע, מאלץ קאווע, מינוט בריו.

העלפס־מיטלען פאר שוואכע פערדייאונג און פארשטאָ־פונג: — אגאר־אגאר, פאראמעלס, פאראפין (מינעראל) אויל, לאַקטאָ דעקסטרין, אסידאפילוס־לאַקטאזא, יאגורט טאבלע־טען — אויף צו מאכען יאגורט זויער מילך.

שרייבט צו אונז פאר אונזער **פרייז־ליסט**.

THE BETTER HEALTH & CORRECT EATING INSTITUTE

Health Food Extension Department

6 WEST 28th STREET

NEW YORK CITY

געזונטהייט קאָנפעקטען

קינדער, ווי אויך דערוואקסענע, האבען א נאטירליכע געלוסט צו זיסקייטען. נאר די אומנאטירליכע זיסקייטען — צוקערווערק, זיינען געמאכט פון די ביליגסטע און אומגעזונטע מאטעריאלען; זיינען שעדליך פאר דעם געזונט, ברייינגען פארדייאונגס אונארדע־נונגען, פאראורזאכען פארשטאפונג און זיינען שעדליך פאר די צייי־נער. אין דער זעלבער צייט, — די נאטירליכע זיסקייטען ווי פרוכט, ניס און האָניג, זיינען רייך — אין דעם אינהאלט פון די וויכטיגע

פאר דעם געזונט מינעראל זאלצען און וויטאמינס, זיינען ניט נאר געשמאק, נאר אויך געזונט, נאהרהאפטיג, און האבען א נאטירליכע אפפירונגס־אייגענשאפט, וועלכע העלפט דעם פערדייאונגס־פראצעס

די געזונדהייט קאנפעקטען (קענדי) זיינען געמאכט פון פרוכט: פייגען, טייטלען, פלוימען מיט ניס און ריינעם האניג. די געזונטסטע זיסקייט אין דער נאטור, און זיינען רעקאמענדירט פון די גרעסטע שפייז־ספעציאליסטען, ניט נאר אלס א נאש, נאר אויך אלס א געזונטע שפייז.

פרייז: א באקס $1.10, א האלבע באקס 65 סענט
פאסטיידזש 25 סענט.

שיקט אייערע באשטעלונגען צו:

THE BETTER HEALTH & CORRECT EATING INSTITUTE

Health Food Extension Department
6 WEST 28th STREET
NEW YORK CITY

די פאלגענדע ביכלאך — אין ענגליש — וועלען ארויסגע־שיקט ווערען פאר 10 סענט פאסטיידזש:—

ווי אזוי אויסנוצען געזונדהייט־שפייזען און צוריכטען פארשידענע געריכטען.

שפייזען פאר דיאביטיקס, וואס און וויפיעל צו עסען, און ווי אזוי צוצוגרייטען פאסיגע — נאהרהאפ־טיגע שפייזען.

פעט־פארמינדערונג: — ווי צורעדוצירען פעט, ווי צו עסען, און ווי אזוי צוצוגרייטען פאסיגע שפייזען.

אויפבויאונגס־שפייזען, פאר מאגערע און הייט.

שרייבט צו אונז פאר אונזער קאטאלאג פון די בעסטע ביכער אין ענגליש, — פאר געזונד־ענטוויקלונג, נאטור היילונג און ווע־געטארישע שפייז־פארפערטיגונג (קאך־ביכער).

די אָריגינאַלע שאָקאָלאַד מאַלט מילך פאַר יעדער היים

צוויי טהע-לעפעלאך אויף אַ גלאז מילך
הייסע אדער קאלטע, מישט
גוט אויס און דערלאנגט

MARSHAK'S
REG. U.S. PAT. OFF.
CHOCOLATE FLAVOR
MALTMOLAK

די נאַרהאַפטיגע טהיילען פון תבואה, מילך און קאָקאָ מיט ריינסטען ראָהר-צוקער. וויסענשאַפטליך צוזאַמענגעשטעלט, געשמאַק און נאַהרהאַפטיק. אַ שפייז פון גרויסער וויכטיגקייט פאַר קינדער און דערוואַקסענע; אַ געזונטער און געשמאַקער געטראַנק — הייסערהייט אָדער קאַלטערהייט, פאַר יעדען איינעם.

עס מאַכט די קינדער צום טרינקען מילך מיט פאַרגעניגען.

MARSHAK MALTMOLAK CO., INC.
Brooklyn, N. Y.